Pani domu

Miesięcznik. Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

Konferencja gospodarcza na Zamku w Warszawie. Dom a szkoła. Szkło i kryształy. Udoskonalony piec kuchenny. Kuracja ziołowa. Żywienie dziecka 3–5 lat. Jak poznać dobre masło, jaja, mąkę i drożdże? Przepisy postne i świąteczne. Mody i robota. Tania maszyna do szycia. Zjazd Związku Pań Domu w Krakowie.

fot. H. Poddębski



4

cena zł 1.10

PANI DOMU

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 4 WARSZAWA, KWIECIEŃ 1935 ROK IX

TREŚĆ ZESZYTU:

Racjonalne gospodarstwo domowe jako czynnik państwowo-twórczy

Odczyt zbiorowy na Zamku Królewskim

Dnia 27. marca 1935 r. Instytut Gospodarstwa Domowego zorganizował na Zamku Królewskim w Warszawie z upoważnienia Pani Prezydentowej Marji Mościckiej zebranie odczytowe na temat „Racjonalne gospodarstwo domowe jako czynnik państwowo-twórczy".

Zebranie zaszczyciła swoją obecnością Pani Prezydentowa, a udział w niem wzięli przedstawiciele sfer rządowych i samorządowych, przedstawiciele wyższych uczelni, szkół średnich, instytucyj społeczno-naukowych oraz przedstawicielki stowarzyszeń kobiecych i prasy.

Zaproszono również cały szereg osób prywatnych dla zainteresowania ich tematem i pracami, prowadzonemi przez Instytut Gospodarstwa Domowego w Warszawie.

Zebranie otworzyła przewodnicząca Zarządu Instytutu Gospodarstwa Domowego, pani Janina Huberowa, następnie wygłoszono 4 krótkie referaty informacyjne.

Po zebraniu Pani Prezydentowa podejmowała gości herbatą.

Poniżej podajemy przebieg zebrania; na początku przemówienie p. J. Huberowej.

Pani Prezydentowo, Panie i Panowie!

Jestem przekonana, że wielu z państwa, gdy zdążali dzisiaj na Zamek królewski w odpowiedzi na zaszczytne zaproszenie, przesunęła się myśl, czy nie zawiele honoru dla sprawy tak błahej jak gospodarstwo domowe, aby była omawiana aż pod wysokim protektoratem Pani Prezydentowej.

Lekceważenie tego tematu spotykamy w naszej pracy bardzo często. Jest ono charakterystyczne zwłaszcza wśród kobiet, przy rozpanoszonej w Polsce pogardzie dla wszelkiej pracy fizycznej, która nie ma charakteru sportu. Ujęcie zaś tej sprawy w sposób inteligentny i zrozumienie ważności tematu napotyka na zdecydowany opór kobiet z wykształceniem uniwersyteckiem. „Nie poto kończyłam studja akademickie, aby zajmować się rachunkami domowemi". Takie i tym podobne zdania słyszy się niejednokrotnie. Dowodzą one niestety tylko, że się tak wyrażę, neofityzmu studjów uniwersyteckich wśród kobiet. Poziom bowiem tych studjów obowiązuje przedewszystkiem do tego, aby odnosić się do każdego życiowego zagadnienia w sposób rozumny, a więc krytyczny.



Pamiętajmy, iż kierujemy najdrobniejszą komórką gospodarki społecznej — ekonomją domową, gdzie zasada racjonalnego, zrównoważonego budżetu i kontroli wydawanych sum — musi być podstawą naszej pracy.

Marja Kościcka

29/4 35.

W rezultacie w zakresie pracy w gospodarstwie domowem spotykamy w Polsce albo w tej pracy zapamiętałość, która staje się jakby powołaniem wzorowej gospodyni, poświęcającej czas zbytecznym drobiazgom, albo kompletną ignorancję, dającą w rezultacie marnotrawstwo, nie mówiąc już o innych smutnych następstwach.

Obecne pokolenie powojenne w całej Europie zajmuje się rozpatrywaniem zagadnień praktycznych, które mają wielką wartość, jako podłoże rozwoju intelektualnego.

Współczesna kobieta polska musi znaleźć w sobie siłę i inteligencję do uporządkowania pracy w gospodarstwie domowem tak, aby stała się ona jej nie powołaniem, lecz codziennym obowiązkiem. Obowiązek ten przypada w udziale większości kobiet. Bez względu na to, czy to jest jedyny ich warsztat pracy, czy też zajmują je i inne sprawy jeszcze, obowiązek ten powinien być wykonany umiejętnie i z poczuciem odpowiedzialności. Że są to sprawy ważne, nie moją jest rzeczą wyjaśniać.

Uproszeni przez nas panie i panowie prelegenci omówią w krótkich referatach cały splot spraw, spotykających się w gospodarstwie domowem.

Po przemówieniu p. J. Huberowej referat na temat: *„Organizacja pracy domowej, budżet, celowość urządzeń i mieszkania“* wygłosiła p. Marja Ponikowska, kier. działu naukowego Instytutu Naukowego Organizacji i Kierownictwa. Prelegentka omówiła konieczność dostosowania budownictwa, sprzętu i narzędzi do potrzeb gospodarstwa domowego i wskazała na rolę nauki organizacji w dziedzinie gospodarskiej, zaznaczając, że w obecnych warunkach nie wystarczają już wrodzone talenty organizacyjne pojedynczych gospodyń, lecz że wszystkie panie domu muszą zdobyć metody organizacyjne pracy, które w rezultacie dają oszczędność czasu, sił i pieniędzy. Obok umiejętności technicznej podstawowemi w gospodarstwie są umiejętność ułożenia planu zajęć i budżetu, a następnie dostosowanie do niego wydatków przez systematyczną kontrolę, czyli prowadzenie rachunków. Prelegentka wyraziła przekonanie, że zaoszczędzony czas i siły „pani domu może i winna poświęcić na inne, częstokroć niezbędne czynności, na podniesienie kulturalne rodziny i siebie. Każdy postęp w dziedzinie gosp. domowego znaczyć się będzie ulgą fizyczną i moralną całych rzesz ludzkich“.

Następnie głos zabrał dr. Gustaw Szulc, dyr. Państw. Instytutu Higjeny. W referacie p.t. *„Dietetyka i higjena życia codziennego“* prelegent wykazał, że odpowiednie żywienie, warunki higjeniczne oraz wychowanie fizyczne mają decydujący wpływ na tężyznę i zdolność do pracy całego społeczeństwa. „Gospodarstwo domowe, świadome swoich potrzeb i swojej roli, prowadzone z poczuciem odpowiedzialności wobec Państwa i społeczeństwa, jest jedynym czynnikiem ratunku przed stratą wartości biologicznej społeczeństwa. Kierowniczka gospodarstwa domowego jest i będzie zawsze odpowiedzialna za stan zdrowia dzieci i młodzieży, za stan zdrowia rekruta, za sprawność fizyczną i umysłową robotnika i urzędnika. Z tej doniosłej roli kobieta nie ma prawa rezygnować, a przygotowanie pani domu do jej właściwej roli jest jedną z najbardziej doniosłych spraw państwowych, obliczanych na daleką metę“.

Skolei profesor Politechniki Warszawskiej p. Wacław Iwanowski mówił na temat: *„Gospo-*

darstwo domowe jako czynnik handlowy". Statystyka wykazuje, że suma budżetów domowych przekracza parokrotnie budżet Państwa, wynosząc zgórą 6 miljardów zł. rocznie. Umiejętność gospodarowania temi budżetami ma więc wielki wpływ na całokształt gospodarstwa społecznego. Prelegent zwraca uwagę na konieczność uświadomienia gospodyń w dziedzinie umiejętności nabywania produktów spożywczych, wyrobów włókienniczych, sprzętów i t. d., dowodząc na szeregu przykładach, jak nieumiejętność odróżnienia towaru złego od dobrego lub płacenia za towar małowartościowy ceny należnej towarom wysokowartościowym odbija się ujemnie na zdrowiu i budżecie rodziny, a także na poziomie przemysłu i handlu krajowego. Mówca podniósł konieczność normalizacji pewnych wyrobów przemysłowych i standaryzacji produktów spożywczych. Wpłynęłoby to z jednej strony na podniesienie produkcji krajowej, a przedewszystkiem obniżyłoby jej koszty, z drugiej strony pozwoliłoby na niewprowadzanie w błąd nabywców. Prelegent wyraził przekonanie, że uzdrowienie stosunków w zakresie produkcji i handlu towarami, przeznaczonemi dla gospodarstw domowych, leży w rękach uświadomionych pań domu.

Następnie głos zabrała p. Marja Strasburger, która wygłosiła referat na temat: „*Wychowawcze znaczenie nauczania gospodarstwa domowego*".

Nauczanie gospodarstwa jako przedmiot nowy, którego nie uczyły się nasze babki, odpowiada nowej pedagogice i nowym poglądom wychowawczym, a mianowicie musi wywierać wpływ na życie jednostki i społeczeństwa. Wpływ ten musi być natychmiastowy, a nie obliczony na daleką przyszłość. Taki wpływ wywiera nauczanie gospodarstwa, które budzi zainteresowanie i wyzwala wszystkie władze fizyczne, umysłowe i moralne. Nauczanie gospodarstwa oparte jest na całym kompleksie wiadomości z różnych gałęzi wiedzy. Bliższa analiza wpływu nauczania gospodarstwa na rozwój jednostki wykazała, że nauczanie gosp. domowego jest powołane do tego, aby wychować poczucie nastroju rodzinnego, odpowiedzialności, inicjatywę, umiejętność słuchania i rozkazywania. Ale wychowanie tych umiejętności może się odbywać tylko na gruncie prawdziwej umiejętności. Wpływ nauczania gosp. dom. nie ogranicza się tylko do przymiotów charakteru, lecz rozciąga się również na wykształcenie zmysłów, sprawności fizycznej, uwagi podzielnej, pamięci, zdolności kojarzenia i rozumowania i t. d.

Feministki wywalczyły prawa dla kobiety do wiedzy i pracy zawodowej. Wykazawszy się w tych dziedzinach dodatnio, kobiety mogą zająć się obecnie tem, aby w studjach swych i pracy wyzyskać specjalne wartości swej natury, mianowicie wywartościować instynkt macierzyński, Dom rodzinny więc i szkoła gospodarcza są miejscem przygotowania młodzieży do pracy i życia społecznego, gdyż... „poziom kulturalny społeczeństwa nie może być wyższy od poziomu ognisk rodzinnych, z których się składa". Prelegentka zwróciła uwagę na konieczność dostosowania podręczników szkolnych do praktycznych zainteresowań dzieci i młodzieży, oraz na to, że nauczanie gospodarstwa powinno dotyczyć również chłopców, co jest faktem dokonanym na Zachodzie. Zaznaczyła, że w stosunku do dziewcząt i kobiet nauczanie gosp. domowego nie może ograniczać się do nauki gotowania i szycia, lecz musi obejmować dużo większy zakres, odpowiadający zagadnieniom związanym z życiem rodziny.

„Jeżeli pojmiemy cel nauczania gospodarstwa, jako podniesienie kultury życia rodzinnego w Polsce, to łatwo stwierdzimy, że może i powinno objąć najszersze kręgi. Wpływem swoim winno ono objąć walkę ze śmiertelnością niemowląt, z gruźlicą, alkoholizmem, następnie rozwój uzdrowisk i zdrojowisk, higjenv produktów spożywczych, rozwój fizyczny młodzieży, a co za tem idzie lepszy poziom rekruta. Jakąkolwiek formę przyjmie to nauczanie (szkoły, kursy, konkursy, wystawy, książki i pisma), musi ono dotrzeć wszędzie, do najdalszego zakątka kraju. Byle każda polska chata była czysta, każde polskie dziecko odpowiednio żywione, każda piędź ziemi polskiej odpowiednio zużytkowana".

Wieczór odczytowy zakończyła p. Janina Huberowa, mówiąc co następuje:

„Wygłoszone referaty dowiodły nam, że naprawdę wartościowa praca w gospodarstwie domowem nie może opierać się tylko na doświadczeniu osobistem, ale — i to przedewszystkiem — na współczesnej wiedzy. Zanim doczekamy się uruchomienia dostatecznej ilości odpowiednich szkół, któreby kobietę przygotowały do tego jej obowiązku, musimy sobie radzić inicjatywą własną. Wyrazem tego jest Instytut Gospodarstwa Domowego, założony w roku 1930 i cieszący się od samego początku życzliwą opieką Pana Prezydenta Rzplitej.

Zadaniem Instytutu jest dostosowanie zdobyczy naukowych i technicznych do potrzeb gospodarstwa domowego, a organem prasowym Instytutu jest pismo „Pani Domu". Praca Instytutu jako placówki naukowo-doświadczalnej może się jednak rozwijać tylko w oparciu o zrozumienie społeczeństwa.

Apelujemy więc do czynników rządowych i samorządowych o docenienie i poparcie naszej pracy, zaś do organizacyj kobiecych, aby uwzględniały dział oświatowy gospodarstwa domowego i aby czerpały materjały z Instytutu Gospodarstwa Domowego. Dotychczas czerpią materjały tylko Związek Pań Domu i Stowarzyszenie Ziemianek.

Apelujemy do inteligentnych kobiet polskich, aby — wnikając w doniosłość naszej pracy — poparły ją czynnie, zapisując się w szeregi naszych członków.

Dla uniknięcia nieporozumienia, mogącego wyniknąć z tekstu par. 8 statutu, zaznaczamy, że naskutek ostatniej uchwały Rady Instytutu nowi członkowie nie wpłacają wymienionych tam wysokich udziałów jednorazowych, tylko roczną składkę członkowską.

Dziękując Sz. Paniom i Panom prelegentom za uczynną współpracę w dzisiejszej konferencji, zwracam się imieniem Instytutu do Pani Prezydentowej z gorącemi słowami wdzięczności za łaskawe poparcie naszych usiłowań".

Dom i szkoła

Irena Gombrowicz

Jadzia pierwszy raz w życiu idzie do szkoły. Wczoraj dyskutowała z matką na temat nowej teczki i koloru zeszytów, a dziś z emocji nie mogła jeść śniadania. Teraz idzie koło matki, odczuwając z jednej strony radość na myśl o koleżankach i o przyjemnościach tego życia zbiorowego, o którem jej tyle opowiadano, z drugiej — myśląc z przerażeniem o tem czemś nieznanem, co na nią czeka. W szkole nauczycielka przywitała uśmiechem nową uczennicę i wzięła ją za rękę, by zaprowadzić ją do właściwej klasy. Dla Jadzi jednak sprawa nie była taka prosta: obejrzała się pytająco na matkę, a widząc, że ta nie rusza się z miejsca, wyciągnęła zachęcająco drugą rączkę mówiąc: no, chodź mamusiu!

Uśmiechamy się z pewnem rozczuleniem: to takie miłe! Jednak ten ładny gest Jadzi nabiera w pewnych wypadkach znaczenia symbolu: to nie jedna mała dziewczynka; to setki tysięcy dzieci wyciągają ręce do rodziców, by ich zachęcić do wniknięcia w życie szkoły, by nie pozwolić na to, aby pójście do szkoły stało się jednoznaczne z zerwaniem dotychczasowych, ścisłych więzów łączących matkę i dziecko.



Wiosenny kostjum z piaskowej wełny w prążki Szal w dwóch kolorach.

Niema chyba rodziny, dla której moment oddania dziecka do szkoły nie był pewnego rodzaju przeżyciem. Niejednokrotnie łączy się on bardzo silnie z kłopotami natury materjalnej, budzi też niepokój myśl, jak też Jadzia czy Jurek zaaklimatyzują się w nowych warunkach, czy są dostatecznie przygotowani, czy dadzą sobie radę. Czasem zaś szkoła, to wyzwolenie od trudnego dziecka, z którem dom nie umiał czy nie mógł sobie poradzić. Jednakże cały ciężar zagadnienia polega na tem, że oddanie dziecka do szkoły zamyka wprawdzie jeden okres jego życia, ale otwiera jednocześnie drugi, ważniejszy od poprzedniego, który będzie miał wpływ decydujący na kształtowanie pojęć i urabianie charakteru. Dlatego ścisła współpraca i porozumienie między dwoma środowiskami, w których koncentruje się życie dziecka, to jest między domem, a szkołą jest rzeczą tak niesłychanie ważną. Od dobrego jej postawienia zależy bardzo wiele.

Goethe powiedział, że kto chce zrozumieć poetę musi pójść z nim w jego kraj. Z równą słusznością można stwierdzić, że kto chce zrozumieć dziecko musi wejść w jego świat, w jego życie, a w tym świecie wszystko jest ważne: i klasówka z matematyki, i bójka z kolegami, i zbiórka harcerska. Rodzice niejednokrotnie zaś popełniają ten błąd, że za ważne uważają tylko te przeżycia szkolne, które i ich w pośredni czy bezpośredni sposób dotyczą, a więc postępy w naukach, zachowanie na lekcji, składka, którą trzeba zapłacić i t. p. Stąd nieraz pełne entuzjazmu zwierzenia bywają przerwane zniecierpliwionemi: „a daj mi już raz spokój z tą swoją szkołą", lub też są przyjęte obojętnemi: „dobrze, dobrze — opowiesz mi później", albo co najgorsze — wyśmiane. Dziecko cofa się, zamyka w sobie, przyzwyczaja do tego, że jego przeżycia to coś odrębnego, co starszych nie interesuje, a potem, w kilka lat później, gdy nastąpi jakiś konflikt życiowy, matka skarży się boleśnie, że nie ma najmniejszego wpływu na córkę, że ta stanowczo wyeliminowała ją całkowicie ze swego życia. Właśnie chwila, kiedy dziecko w nowym okresie spotyka się z natłokiem wrażeń, których często nie umie sobie wytłomaczyć, ani uporządkować, powinna być momentem największego zbliżenia z rodzicami.

Zbliżenie to jednak musi być bardzo przemyślane, nie poddające się impulsowi chwili. Współpraca ze szkołą nie znaczy: obrona dziecka przed szkołą, a w wielu wypadkach tak jednak bywa pojmowana. Jest rzeczą naturalną, że mały dyktator, który władał niepodzielnie matką, ojcem, babką, ciotkami i boną, który był osią, koło której obracało się wszystko i wszyscy — znalazłszy się nagle w gromadzie podobnych sobie małych obywateli, roszczących pretensję do różnych praw, czuje się wykolejony i narażony na cały szereg konfliktów. Jest to jednak konieczne dla jego wyrobienia życiowego, dla umożliwienia mu późniejszego współżycia z ludźmi. Dlatego nie należy się przejmować sińcami, jakie odniósł w walce z kolegami, nie należy odsuwać

od niego wszelkich trudności, ale raczej wyrabiać przekonanie, że człowiek ma to miejsce na świecie, które sobie zdobędzie. Wpajać trzeba przytem poczucie koleżeństwa, solidarności, wzajemnej pomocy i odpowiedzialności za własne czyny. Po co obwiniać cały świat z nauczycielem na czele za dwójkę z historji, kiedy znacznie prościej i prawdziwiej jest stanąć na stanowisku, że dwójka ta była zasłużona. Trzeba się potem wspólnie zastanowić, co było jej przyczyną i postarać się przyczynę tę usunąć, a doświadczenie, które powie, że za niewypełniony obowiązek ponosi się konsekwencję, stokrotnie opłaci chwilową przykrość niepowodzenia.

Ze względu na społeczny charakter szkoły, niezmiernie ważne jest, by prócz swego dziecka dojrzeć i te inne, siedzące z niem w jednej klasie. Z podziwem czasem patrzę na to, jak usilnie rodzice wyrabiają w swych pociechach egoizm i próżność. Szczególnie, jeśli chodzi o dziewczynki. Już w najmłodszych klasach spotyka się prawdziwą licytację na temat strojów... a nawet przyjęć i stosunków towarzyskich. Uboższe koleżanki są traktowane zgóry, ale czyż można się temu dziwić, jeżeli matka sama powstrzymuje córkę od zbytniej zażyłości, mówiąc: to nie dla ciebie towarzystwo. Czy naprawdę taką koniecznością jest, aby kilkunastoletnie podlotki nosiły jedwabne pończochy, i popisywały się wieczną ondulacją i manicure? Czy nie słuszniejsze jest stanowisko, że w tej chwili wszystkie one, i bogate, i ubogie korzystają poprostu z tego, co im dają rodzice, gdyż same jeszcze nie zapracowały na nic, nie mają więc najmniejszej racji do imponowania drugim? Zamiast jedwabnych pończoch możnaby podsunąć myśl, by pomóc koleżance, która nie ma na drugie śniadanie. Będzie to miało napewno lepszy wpływ wychowawczy. Oczywiście nikt nie chce narażać dziecka na obcowanie z typem złym lub zepsutym, ale typy takie zdarzają się w każdem środowisku i obrona przed niemi nie polega na izolacji, często niemożliwej do przeprowadzenia, ale na wyrobieniu tej szlachetności wewnętrznej, która sprawia, że dziecko samo odsuwa się od takiego towarzystwa. Jednakże kryterjum w danym wypadku stanowi nie położenie społeczne, ale charakter danej jednostki.

Na zakończenie pozostaje jeszcze współpraca ideowa. Czy zastanawiamy się nad tem, na jakie konflikty wewnętrzne narażone jest dziecko, któremu dom wpaja inne zasady, a szkoła inne? które w jednem środowisku słyszy krytykę tego, co w drugiem podają mu jako ideał! Trzeba długo się zastanawiać, jaki kierunek wychowawczy obieramy, trzeba głęboko badać podłoże ideowe instytucji, której dziecko powierzamy, ale kiedy się już zdecydujemy, to nie wolno nam w młodą duszę przelewać naszego własnego sceptycyzmu i wątpliwości. Również i z krytyką szkoły należy być bardzo ostrożnym. To, że dziecko nie rozwiązało zadania, nie upoważnia nas jeszcze do twierdzenia przy niem, że winna temu nauczycielka, która wogóle nie ma pojęcia o uczeniu. Zresztą najostrzejszym krytykiem jest właśnie młodzież, która w stosunku do swych pedagogów nie tyle potrzebuje pomocy ze strony starszych, ile właśnie hamulca.

Na terenie współpracy domu i szkoły uczyniono już bardzo wiele, jednak również wiele jest jeszcze do zrobienia. Jest to zagadnienie, nad którem żadna z matek, chcących naprawdę wychowywać swe dzieci, nie może przejść do porządku dziennego.

Przypominamy, że...

art. „Dekorujemy okna i balkony" (prace przygotowawcze) p. W. Dobrzańskiej znajdą panie w Nr. 4, 1934 r.

art. „Korzystajmy z balkonów i tarasów" (urządzenie) — p. J. G. Wojnarowiczowej — w Nr. 5, 1933.

art. „Odmładzanie pelargonji" — w Nr. 3, 1932.

„Skrzynki balkonowe" — w Nr. 4, 1932.

Szkło i kryształy

Jak cenna biżuterja jest ozdobą wykwintnego stroju, tak cenne szkła i kryształy są koroną estetycznego urządzenia domu i pięknej zastawy stołowej. Wie o tem każda gospodyni. To też niema pani, któraby nie marzyła o posiadaniu kryształów w postaci wazonów, waz, puzderek, pater lub też kompletów do nakrycia stołu. Te zaś panie, które w swoim domowym skarbcu posiadają kryształy, cenią je i ochraniają. Szlachetną jest ambicja zdobycia choć jednej sztuki starego kryształu polskiego, niewątpliwego świadectwa naszej wysokiej techniki w przemyśle szklarskim z ubiegłych stuleci.

Jeżeli te składniki zostaną częściowo lub niektóre z nich całkowicie zastąpione przez inne, zmienią się własności szkła. Tak więc np. wprowadzenie tlenku potasu czyni szkło twardem i trudnotopliwem, dając szkło potasowe, t. zw. czeskie, używane do wyrobu przyrządów chemicznych, i crown, szkło zwierciadlane wybornego gatunku, z którego dawniej wyrabiano piękne zwierciadła.

Jeżeli zaś do wyrobu masy szklanej użyjemy zamiast wapna tlenku ołowiu, otrzymamy szkło ciężkie i silnie załamujące światło, zwane flintem, a używane do wyrobu przyrządów optycznych, dalej szkło kryształowe na wyroby ozdobnie szlifowane, wreszcie sztras— do wyrobu sztucznych drogich kamieni.



Stare rznięte szkło polskie ze zbiorów Muzeum Narodowego w Warszawie. Szklanka ze złotą obwódką i monogramem S.A.R., klepsydra, szklanica z monogramem Stanisława Augusta, puhar z herbem Radziwiłłów, kieliszek, flet (praszczur kieliszków), kieliszek z monogramem S.A.R.

Kryształy zawsze były modne, obecnie jednak garnitury nakryć szklanych, artystyczne wyroby szklane i kryształy zdobywają sobie wyraźnie panowanie nad metalem i porcelaną. Dobrze jest więc zdać sobie sprawę z tego, jak powstają te piękne lub pożyteczne cacka i przypomnieć w krótkim zarysie historję szkła, którego udoskonalenie pozwoliło nietylko na wykonywanie przedmiotów artystycznych, lecz przedewszystkiem umożliwiło rozwój nauk najbliżej związanych z życiem: fizyki i chemji.

Przez stopienie piasku z wapnem lub węglanem wapnia oraz z sodą lub siarczanem sodowym otrzymuje się płynną przezroczystą masę, krzemian wapniowo-sodowy, t. j. szkło.

Barwa szkła zależy od dodania do roztopionej masy szklanej pewnych składników chemicznych. Więc np. tlenek kobaltu barwi szkło na niebiesko, tlenek manganu — na fioletowo, żelaza lub chromu — na zielono, cyny — na mleczno-biało, uranu — na żółto i t. p. Tlenki srebra, miedzi, złota dają szczególnie żywe barwy, mianowicie: srebra — żółtą, miedzi — czerwoną, złota — rubinową.

Fabrykacja szkła w hutach odbywa się w temperaturze bardzo wysokiej (topienie w około 1200°, kształtowanie w około 800°). Dawne sposoby wydymania i nadawania kształtu przedmiotom szklanym zapomocą najprymitywniejszych przyrządów zostają stopniowo zastępowane sposobami coraz bardziej mechanicznemi.

Od jak dawna ludzkość zna szkło? Kolebką szkła był *Egipt i Syrja*. Wiemy, że już około 1500 r przed Chrystusem faraon Sosotris XII kazał odlać kolumnę z zielonego szkła oraz wazy z imieniem Tutmoziza III z wtapianym kolorowym ornamentem. Wymagania tedy estetyczne i technika już wówczas były wysokie. Aleksandryjskie fabryki wyrabiały dęte szkła barwne z mozajką. Główne miasta *Fenicji* przepełnione były wyrobami szklanemi, które kupcy rozwozili po całym starożytnym świecie.

Rzym cesarski wyrabiał szkła lustrzane i szyby, o stosowaniu których świadczą wykopaliska pompejańskie.

Jednak jeszcze w wieku XV szkło jest rzeczą zbytkowną i rozpowszechniać się zaczyna dopiero zwolna w wieku XVI. Wówczas to powstają również największe arcydzieła. Na wyrób słynnych szkieł *weneckich* wpłynął styl bizantyjski. W wieku XVI i XVII ukazują się mozajki, szkło warstwowo-cięte jak kamee, filigramy z wtapianemi nićmi szklanemi w różne wzory, barwne ucha i t. p.

Z dawnych fabryk weneckich do dzisiaj pozostała tylko sławna fabryka w Murano. Szkło weneckie dzisiejsze — to szkło barwne, mieniące.

Średniowieczne *Niemcy* początkowo zapożyczają wzorów weneckich, stopniowo przechodzą do wyrobu naczyń praktycznych o charakterze niemieckim, często groteskowym, w kształcie butów, rogów, zwierząt, kul i t. p. W XIV i XV wieku modne były szklane puhary zdobione łuską lub pęczkami najczęściej róż, t. zw. „Nuppengläser". Potem ukazały się puhary ze szkła zielonego z barwną dekoracją emaljowaną. W Norymberdze J. Schoper wyrabiał małe przedmioty zdobione czarną emalją.

We Francji huty szklane istniały od bardzo dawna, jednakże szkło artystyczne ukazuje się dopiero z fabryki *Baccarat* (miejscowość w poł. wsch. Francji), założonej w 1766 r., oraz z Saint-Louis. Fabryka w Baccarat wyprodukowała szkło, do którego można było zastosować bogate rzeźbienie i cyzelowanie przedmiotów. Rysunki odznaczały się wytwornością, właściwą sztuce francuskiej. Te i inne ulepszenia w przemyśle szklarskim Francji wprowadziły przemysł ten na nowe, doskonalsze tory.

Anglja także przyczyniła się do tego postępu, przez wynalezienie i fabrykację szkła kryształowego, nazwanego *diamentowem*. Trwalsze od weneckiego, a miększe od czeskiego pozwoliło na łatwiejsze polerowanie i wyciskanie w formach. Jako dekorację stosowano ryty ornamentacyjne.

Chiny znają wyrób szkła już w V-ym wieku po Chrystusie, ale wyrabiają je w małej ilości. Dopiero w XVIII wieku pokazują się charakterystyczne szklane figurki o wartości artystycznej.

Obecnie najznakomitsze szkła — to szkła czeskie. Do wieku XVII przemysł szklarski *w Czechach* pozostaje pod wpływem Francji i Niemiec, do tego też czasu fabryki czeskie obsługują tylko rynki krajowe. Ciekawe są dwie daty: w 1162 ukazują się pierwsze malowania na szkle, w 1276 biskup Jan wstawia w kościele Św. Vita dwa szklane okna. W XVI wieku zbudowano większą hutę w Kobele oraz zapoczątkowano fabrykację w Czeskich Brodach, słynnych i obecnie z kryształów oraz specjalnych pieców do wypalania malowanego szkła.

Od 1620 roku Czechy eksportują szkło na dużą skalę: wyroby szklane w różnych stylach, z ornamentacją spojeniową, wreszcie szkło porcelanowe i barwne. W wieku XIX Czesi rozpoczynają wyrób nowego szkła kryształowego o barwach rubinowych, ciemno-niebieskich i wielu innych, szkła nieprzejrzystego, iryzującego (rżnięcie daje piękną barwę tęczy) i t. d.

Wpływ przemysłu czeskiego na przemysł szklarski w Polsce był zawsze i jest wciąż jeszcze duży.

Jak wygląda historja *szkła polskiego?* Przyjrzyjmy się jej nieco. Już od wieku XV istniał w Polsce i na Litwie cech szklarski, a w połowie XVI w. pojawiają się pierwsze większe „szklarnie" Paleckiego pod Wilnem i 4 huty w pow. Wiślickim i Sandomierzu. Na Rusi Czerwonej u ks. Jabłonowskich pracowali w fabryce jako szlifierzy Czesi.

Najbardziej zasłynęły w dawnej Polsce dwie fabryki szkła: w Urzeczu i w Nalibokach. O tej ostatniej trudno jest zebrać szczegółowe informacje.

Fabrykę *w Urzeczu* wybudowali ks. Radziwiłłowie w posiadłości swojej nad rz. Berezdenką o 25 km od historycznego Słucka. Wpływ szkoły weneckiej na produkcję szkła w Urzeczu był bardzo wyraźny. Specjalnością fabryki były zwierciadła weneckie, jakiemi udekorowano wnę-

trze zamku w Nieświeżu i jakie spotykamy jeszcze po większych dworach magnackich. W pamiętnikach Czapskiego jest wzmianka o lustrze wenecko-urzeckim, artystycznie odrobionem. Zwierciadło to, własność Apolinarego Wańkowicza ze Śmiełowic, pow. Ihumeńskiego, po zawierusze wojennej pewnie już nie istnieje.

Charakterystyczne dla luster urzeckich były piękny blask tafel oraz kryształowe ramy o stylowych zagięciach weneckich, czasami kolorowe, ozdabiane artystycznie rytem i osadzane dla mocy na t. zw. „grunsztykach" (zelowanie ram drzewem).

Artyści, którzy nadawali styl i rysunek wyrobom urzeckim, noszący nazwiska rdzennie polskie, pracowali w warsztatach rysunkowych, których było aż pięć. Robotnikami fabrycznymi początkowo byli Niemcy, sczasem i stopniowo zastępowali ich robotnicy miejscowi.

Od 1774 roku fabryka w Urzeczu wyrabia sławne puzderka podróżne, kielichy, flety (czyli większe wysokie kielichy do wina szampańskiego, dochodzące do 30 cm wysokości), puhary, flasze, lampki, nawet szkiełka do zegarków, oraz gotowalnie damskie. Niestety w roku 1846 za czasów właściciela Leona Wittgensteina fabrykę zwinięto.

O różnorodności wyrobów urzeckich oraz o precyzyjności ich wykonania mówią wzmianki, spotykane w różnych dziełach i pamiętnikach. Wiemy więc, że ks. Joanna Radziwiłłowa w Annopolu koło Mińska Maz. posiadała olbrzymiej wielkości szklanicę (wysok 41 cm) z pokrywą. Szklanica ozdobiona była tarczą, na której wyrznięto 5 herbów: Orła Radziwiłłów, Leliwę Tyszkiewiczów i Czapskich, Bramę Ogińskich, Lisa Sapiehów i Łabędzia Zawiszów. Misterna robota tej szklanicy zachwycała wszystkich.

W bogatych domach używano do picia kosztownej małmazji szklanic z pokrywą, zwanych butlikami. Jak cenne bywały te przedmioty świadczy fakt, że piękny taki butlik otrzymał w darze od króla duńskiego hetman Czarniecki. Na takich butlikach umieszczano napisy, w rodzaju „Vitaj" lub: „Kto dla przyjaciół bez obłudy żyje duszkiem niech butlik ten pełen wypije".

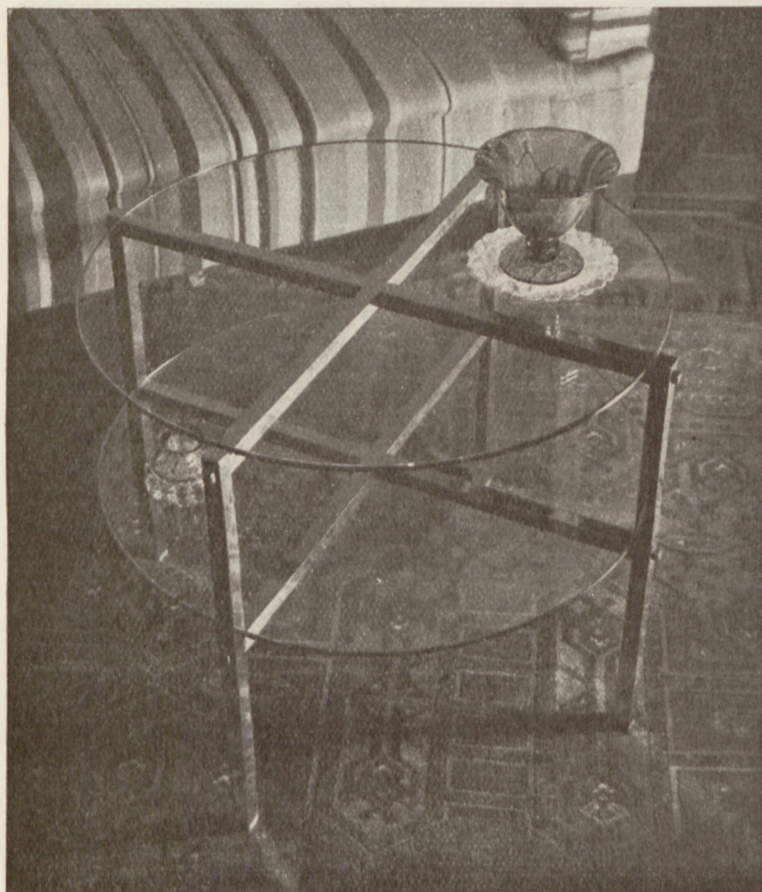
Prócz czasz spotykamy flasze podróżne czworokątne do likworów, piękne flaszeczki o długich szyjkach, ogromne roztruchany, klepsydry, kulawki, solniczki, dzbanuszki i t. p.

Takie są dzieje fabryki w Urzeczu, najsławniejszej fabryki szkła w dawnej Polsce.

Wyroby fabryki urzeckiej są cennemi zabytkami w muzeach lub domach prywatnych. W roku 1935 Muzeum Narodowe w Krakowie wzbogaciło się o 18 sztuk zwierciadeł urzeckich, ofiarowanych przez p. Rusieckiego.

Przemysł szklarski w Polsce może się i obecnie pochlubić swemi wyrobami. Fabryka w Zawierciu wyrabia szkło i kryształy, huty „Niemen" i Ząbkowice dostarczają pięknych wyrobów szklanych. Modne obecnie szkła dymione, opalizujące (z dodatkiem ołowiu), liljowe, niebieskie i t. d. mają zastosowanie zarówno jako przedmioty pojedyńcze, jak i garnitury do nakrycia stołu.

Na początku tego artykułu wyjaśniliśmy, że skład masy szklanej i rodzaj fabrykacji wpływa na to, czy ostateczny produkt zakwalifikujemy jako szkło czy jako kryształ. Jeśli chodzi o szkło rznięte, to lepsze gatunki mają wyraźnie



Nowoczesny stolik szklany Photo—Pat.

zarysowany szlif, gorsze zaś gatunki — wzór niezarysowany ostro (szkło odlewne w formach). Kryształowe przedmioty rznięte, cienkie czy grube, posiadają w pewnych warunkach dużą zdolność rozczepiania światła na kolory tęczy — w miejscach rznięcia, odznaczają się krystaliczną przezroczystością, oraz wydają piękny dźwięk przy uderzeniu.

Aby poznać, z jakiej epoki pochodzi dany przedmiot szklany, trzeba orjentować się w stylach i historji fabrykacji szkła, gdyż — niestety — wyroby szklane nie posiadają znaków fabrycznych, jak np. porcelana [1]). Kryształ nowoczesny „czystej wody" rznięty posiada zawsze tęczowe blaski, zaś stare kryształy mają szkło grube, mniej przezroczyste, rzadko lśniące, a w załamaniach rznięcia mniejszą skalę barw. Przytem na dawniejszych kryształach najczęściej rysunki są płaskie na matowem podłożu.

Piękną kolekcję starych szkieł polskich można zobaczyć w Muzeum Narodowem w Warszawie, przy ul. 3 Maja. Muzeum otwarte jest dla zwiedzających w godzinach rannych i południowych w środy, piątki, soboty i niedziele.

---

[1]) Artykuł „Czy znamy się na porcelanie?" znajdą panie w Nr. 10, 1933 r. PANI DOMU. Podano tam kilka charakterystycznych znaków fabrycznych.

Przed sezonem letnich wyjazdów może zainteresuje Panie wiadomość, że ukazała się w handlu porcelana w kolorowe desenie oraz obrusy i serwetki o tych samych deseniach.

Nakoniec krótka wskazówka praktyczna dla szczęśliwych posiadaczek kryształów. Stare szkło i kryształy najlepiej przechowywać w oszklonych zamykanych szafkach, aby je ustrzec od stłuczenia i zakurzenia. Doskonale jest myć kryształy w spirytusie denaturowanym, następnie opłókać w letniej wodzie i natychmiast wytrzeć do sucha lnianą ściereczką. Dla usunięcia brudu z rzniętych rysunków na krysztale można użyć miękkiej szczoteczki. Jeśli mycie spirytusem jest dla danego domu za drogie, można myć kryształy w mydlinach, natomiast nie jest wskazane czyszczenie kredą, którą zwykle trudno usunąć z zagłębień.

Jadwiga Masłowiczówna.

Kuracja ziołowa

Podstawą naturalnego stosunku człowieka do przyrody musi być uczucie czci ku niej za skarby, których nam udziela. Jeden z tych skarbów — to zioła i rośliny lecznicze.

Musimy poznawać przyrodę, starać się do niej zbliżyć. Dla tego zbliżenia każdy z nas pracować powinien przez zainteresowanie się olbrzymim działem ziołoznawstwa, niestety bardzo w Polsce jeszcze zaniedbanym. Zaledwie jednostki rozumieją i doceniają wartość i znaczenie ziół i pożytku jaki dla człowieka z rozumnego ich zużytkowania wypływa.

Zioła nasze jako przyprawy do potraw oddają nieocenione usługi; zastępując kosztowne przyprawy zagraniczne, nadają wykwintny smak najprostszym potrawom, wzmacniają apetyt i trawienie przez pobudzenie wydzielania się soków żołądkowych oraz urozmaicają jadłospisy. Do ziół tych zaliczamy: anyż, koper, majeranek, cząber, szałwię, melisę, rozmaryn, miętę pieprzową, bazylek, ogórecznik i wiele innych.

Przyczyną większości chorób jest zła przemiana materji, objawiająca się szeregiem różnych niedomagań. Typowem naruszeniem równowagi w organiźmie jest chroniczne zaparcie, niedomaganie na które cierpi przeważna ilość ludzi pędzących życie siedzące. Zaparcie jest punktem wyjściowym dla wielu innych cierpień.

Leczyć znaczy zmusić organizm do prawidłowego funkcjonowania i wyprowadzania nagromadzonych trucizn. Lepiej jednak niż leczyć jest zapobiegać chorobom, czyli żyć higjenicznie.

Higjena uczy nas jak zachować zdrowie i przedłużyć życie. Zdrowie to szczęście, bogactwo i skarb, o który jednak najmniej dbamy, gdy go jeszcze posiadamy, a doceniamy dopiero wówczas, gdy go stracimy.

Warunkami utrzymania zdrowia są: odpowiednie pożywienie, odzież, ruch, powietrze. Nie mniej ważne dla zdrowia jest używanie ziół jednych jako przyprawy, innych jako napoje zastępujące herbatę, innych wreszcie jako higjeniczne dopełnienie diety, odpowiedniej dla danego organizmu.

Dokładne więc poznanie właściwości ziół, ich działania i sposobów użytkowania, odda nieocenione usługi w zachowaniu zdrowia, w razie niedomagania dopomoże do zwalczenia lub zmniejszenia niebezpieczeństwa.

Krew oczyszcza się przez nerki, pot, wyrzuty, i t. d. Leczenie ziołami ułatwia poszczególnym organom ich pracę w usuwaniu trucizn z organizmu.

Najważniejsze znaczenie mają zioła w dziedzinie leczenia chorób przemiany materji i organów, które przytem zostają zaatakowane. A więc w chronicznych cierpieniach kiszek, żołądka, wątroby, woreczka żółciowego, nerek i śledziony, a w następstwie tego chorób naczyń krwionośnych, serca i systemu nerwowego. Zioła są znakomitemi lekami w cierpieniach, wynikających z niewłaściwego sposobu żywienia, zwłaszcza mieszkańców miast.

Nasza zimowa dieta zawiera dostateczną, a nawet nadmierną ilość węglowodanów, białka i tłuszczów, ale ilość wprowadzanych w tym czasie soli mineralnych (zwłaszcza soli wapniowych) jest niedostateczna. Zioła możnaby nazywać lekami dietetycznemi, gdyż pozwalają one uzupełniać i naprawiać braki naszych pokarmów.

Najważniejszą kurację ziołową należy przeprowadzić na wiosnę, w czasie, gdy rośliny posiadają najintensywniejsze krążenie soków. Z doświadczenia też wiemy, że różne cierpienia i wady cery najwięcej dają się we znaki na wiosnę. Jest to naturalny skutek zimowego braku świeżych jarzyn i owoców.

To też wszystkie narody mają swoje tradycyjne kuracje wiosenne, swoje „Mai-trank'i" i „Bouillon aux herbes", które działają na pobudzenie głównie nerek i wątroby, a więc na przemianę materji.

My zaś w Polsce, gdzie zima trwa dłużej niż w krajach zachodnich, a wskutek tego naj-

więcej takich kuracyj potrzebujemy, przeważnie wcale o tem nie myślimy.

Kurację wiosenną prowadzić należy ośm do piętnastu dni. Dobierać należy kilka ziół działających podobnie, aby zwiększyć ich siłę leczniczą. Zioła należy pić gorące z płatkiem cytryny dla smaku, bo zioła gorące ułatwiają trawienie.

Wszystkie zioła należy zaparzać wrzącą wodą, biorąc łyżkę ziół na szklankę wody. Trzymać pod przykryciem 15 minut, pić naczczo, na pół godziny przed śniadaniem.

Podaję szereg nazw ziół, z których należy robić mieszaninę, biorąc kilka lub więcej gatunków w równych częściach. A więc do wiosennej kuracji nadają się *gałązki:* brzozy, jeżyn, malin, głogu, perzu, jałowca, bluszczyku ziemnego, rdestu ptasiego; *liście:* borówek czerwonych, dmuchawca, pokrzywy piekącej i głuchej, babki szerokolistnej lub lancetowatej, mięty, skrzypu, poziomek, eukaliptusu; *kwiaty:* fijołka, podbiału, dzikiego bzu, bratków polnych, rzymskiego rumianku oraz cała roślina dmuchawca.

Zioła te, gałązki i kwiaty mogą być bądź to świeżo zerwane, pokrajane i zaparzone, bądź też suszone, jeśli ich z jakiegokolwiek powodu świeżych mieć nie możemy.

Nakoniec trzeba wspomnieć jeszcze o jednym sposobie leczenia ziołami, mianowicie o wlewkach z ziół (dwie na tydzień). Pobudzają one mechanicznie wydalanie jadów chorobowych i niszczą szkodliwą fermentację w kiszkach. Ten sposób leczenia jednak można stosować jedynie z polecenia lekarza.

W kwietniu, ew. w maju można zbierać następujące rośliny, używając je świeże lub robiąc zapas ziół suszonych: podbiał zwyczajny, kwiatki — potem liście; rzeżucha wodna — cała roślina przed kwitnieniem; fijołek — kwiaty; skrzyp polny — cała roślina bez korzeni; pierwiosnek — cała roślina; płucnik — kwiaty i łodyga; oraz dmuchawiec — cała roślina z korzeniami (przed kwitnieniem).

Wszystkie zioła suszyć należy w przewiewnem miejscu, nie na słońcu.

Wanda Ładzina

Pokazowe lekcje gimnastyki

Tow. Krzewienia Kultury Fizycznej w Warszawie, w zrozumieniu potrzeb szerokich warstw kobiet pracujących, które nigdy z wychowaniem fizycznem nie stykały się bliżej, organizuje łatwo dostępne komplety gimnastyki i sportów.

W związku z tem Tow. Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet ma zaszczyt prosić Sz. Panią na *bezpłatne* lekcje pokazowe, które będą się odbywać, począwszy od dn. 23. marca b. r., w każdą sobotę o godz. 17,30 do 18,30 w lokalu Zakładów Dietetycznych „Na Zdrowie", Warszawa, Nowy-Świat 64, I. piętro.

Udoskonalony piec kuchenny

Mamy coraz mniej czasu, coraz mniej cierpliwości, coraz mniej pieniędzy. Wiemy, że obowiązkiem naszym, pań domu, jest dbałość o zmniejszanie wydatków na dom i gospodarstwo. Ale jak tu myśleć o zmniejszaniu wydatków np. na gaz czy węgiel w kuchni, gdy obiad ciągnie się bez przerwy od 2-ej do 5-ej, lub gdy nie można upilnować służby, by oszczędnie szafowała opałem.

Zniechęcenie tembardziej ogarnia, gdy w prasie i książkach znajdujemy cyfry, stwierdzające, że bardzo wiele materjału spalanego w piecach kuchennych idzie nie na ogrzewanie przyrządzanych potraw, ale na ogrzewanie: 1) samego pieca czy płyty, 2) izby, w której piec kuchenny się mieści, 3) wreszcie komina, którym uchodzą nagrzane gazy, widoczne dla nas w formie dymu. Czyli że z punktu widzenia pani domu następuje znaczne marnowanie paliwa.

To marnowanie opału jest różne w zależności od rodzaju paliwa: największe w wypadku opalania drzewem i węglem, mniejsze przy stosowaniu gazu, a tembardziej elektryczności. Paliwo stosunkowo tanie, jakiem w niektórych zwłaszcza okolicach jest drzewo i węgiel, wyzyskuje 15 — 30%, najwyżej i to w wyjątkowych warunkach do 40% wydzielanego ciepła wprost na gotowanie czy pieczenie produktów, a więc na to, co jest zasadniczym celem pieca kuchennego. Droższe paliwo — gaz lepiej wyzyskuje ciepło w celach gotowania, bo ponad 50% wydzielanego ciepła. Znacznie wyższą wydajność ma elektryczność, ale tu nieoszczędne i nieostrożne szafowanie prądem może mieć wysoce niemiłe skutki dla kieszeni (zarówno nadmierne zużycie prądu, jak i niszczenie naczyń).

Czyż więc niema pieca kuchennego takiej konstrukcji, aby opał był bardziej wyzyskany, czyli bardziej wydajny niż dotychczas?

Sprawa to niebłaha. W ilu to bowiem domach na świecie parokrotnie w ciągu dnia staje kobieta, by warzyć strawę domownikom. A każdej kobiecie przypominają zewsząd: „gotuj umiejętnie, ale koniecznie oszczędnie!".

Marnowanie tak wysokiego procentu opału w piecach kuchennych zwróciło na siebie uwagę nietylko umysłów kobiecych. Zabrał się do niej parę lat temu w Szwecji laureat Nobla dr. Gustaw Dalén, człowiek nauki; choć prace nad wynalazkami sygnałów świetlnych pozbawiły go wzroku, nie ustał jednak w poszukiwaniach, dążących do ułatwienia ludziom żmudnych i odpowiedzialnych robót.

Wielki ten uczony wykorzystał do budowy pieca kuchennego doświadczenia, wynalazki i ulepszenia techniczne ostatniej doby.

W pierwszym rzędzie zastosował do pieca kuchennego zasadę gromadzenia ciepła (t. zw. akumulacji ciepła). Jeśli lodówka, termos czy dogotowywacz zachowują pożądaną temperaturę dzięki warstwom izolacyjnym, można zatem stosować izolację również do pieca kuchennego To więc uczyniono: wyłożono piec specjalnym azbestem, a tem samem umożliwiono gromadzenie ciepła wewnątrz pieca.

Dalszym krokiem ku zwiększeniu wydajności pieca było zastąpienie ciepła bezpośredniego — ciepłem pośrednim. Ciepło bezpośrednie w postaci płomienia ogrzewa wprawdzie naczynie, ale większość tego ciepła jest zużyta na ogrzanie powietrza i otaczających przedmiotów. Stąd wielkie marnotrawstwo ciepła — jeśli chodzi o skutek przy gotowaniu, a zarazem nadmiernie wysoka temperatura w kuchni, powodująca wypieki, zaziębienia, bóle głowy i t. p. Do nowego pieca kuchennego zastosowano więc metodę pośredniego nagrzewania naczyń, tak jak to spotykamy przy gotowaniu zapomocą prądu elektrycznego.



Opisywany piec kuchenny „Aga" wraz z bojlerem na gorącą wodę do kąpieli.

Ogień ukryto wewnątrz pieca; dzięki automatycznie regulowanemu ciągowi temperatura jest utrzymana dzień i noc na tym samym bardzo wysokim poziomie. Ciepło z tej części przedostaje się do reszty pieca na zasadzie przewodnictwa i promieniowania, a więc znowu niemal bez żadnej straty. Ciepło to dochodzi do różnych części pieca w ilości ustalonej na zasadzie doświadczeń: ogrzewa ono płytę pod przykrywami oraz oba piecyki.

Dzięki dobrej izolacji paleniska od otaczającego powietrza, które najprędzej pochłania wytworzone ciepło, i dzięki temu, że ciepło to nigdzie nie uchodzi bezcelowo, piec pomysłu dr. Dalena wyzyskuje w celu gotowania 80 — 85% opału, co dziś stanowi najwyższy stopień wydajności paliwa i pieca kuchennego. Wynika z tego minimalne zużycie opału, mianowicie około 1,1 — 1,3 tonny koksu rocznie, czyli jakieś 3 do 3,5 kilo na dobę. Na dobę, nie na dzień, bo jednem z założeń pieca jest, by pracował i gromadził ciepło bez przerwy.

Jeśli musimy zagrzać gorącą wodę w nocy lub gdy w dzień chcemy upiec ciastka czy zrobić przetwory, możemy to uczynić natychmiast, bez czekania na rozgrzanie się pieca i bez obawy o dodatkowy koszt paliwa. Bo przy normalnej obsłudze piec ów spala na dobę pewną przewidzianą ilość koksu czy antracytu i ani mniej, ani więcej. Piec obsługuje tą samą ilością opału rodzinę od 4 do 16 osób.

Jak odbywa się gotowanie? I tutaj zastosowano metodę jak najlepszego, celowego wyzyskania ciepła, zachowania właściwości gotowanych produktów oraz oszczędności czasu osoby gotującej.

Piec składa się z dwu palenisk o różnych temperaturach, pieca do pieczenia i pieca — ogrzewacza.

Palenisko z lewej strony płyty, o temperaturze 400° C, służy do szybkiego gotowania; woda tu postawiona gotuje się szybciej niż na gazie czy elektryczności: mianowicie zimna woda w ilości 1-go litra gotuje się już po dwu minutach. Na tem palenisku można smażyć, robić grzanki i grille.

Palenisko z prawej strony płyty, o temperaturze 250°C, utrzymuje już gotowane (na poprzedniem palenisku) produkty w temperaturze wysokiej, ale niższej od punktu wrzenia; wobec tego można zostawiać tu produkty przez czas dowolny bez doglądania czy nie kipią lub się nie zagotowują, co jest tutaj wykluczone.

Górny piecyk z prawej strony o temperaturze 250° C służy do szybkiego pieczenia. Podobnie jak płyty, piecyk zachowuje równą temperaturę przez całą dobę, co np. można wykorzystać m. i. również do robienia konserw (przez noc). Można w nim otrzymać temperaturę dowolną, którą wykazuje termometr nad piecykiem.

Wysoka temperatura piecyka powoduje szybkie ścinanie się zewnętrznych tkanek mięsa, a tem samem zachowanie soków mięsnych wewnątrz danego kawałka. Wpływa to dodatnio zarówno na smak i wartość odżywczą mięsa, jak i na jego wagę, która zmniejsza się tylko nieznacznie. W tych warunkach polewanie pieczystego staje się zupełnie zbędne.

Dolny piecyk, dość obszerny służy jako ogrzewacz — dogotowywacz. Posiada on wszystkie zalety zwykłego dogotowywacza, a nadto utrzymuje stałą temperaturę około 90° C bez dodatkowych kosztów. Umieszcza się w nim produkty doprowadzone uprzednio do maksymalnej temperatury na lewem górnem palenisku; np. warzywa bulwiaste po zagotowaniu mogą być dalej gotowane bez wody, co dodatnio wpływa na ich wartość. Piec mieści parę naczyń, które można wyjmować łatwo, gdyż stoją na półce wysuwanej.

Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że omawiany typ pieca kuchennego posiada zamało palenisk. Przy piecach węglowych, gazowych czy elektrycznych przyzwyczailiśmy się do pilnowania garnków i do chronienia potraw od przypalenia lub wykipienia. Z tego względu trzeba mieć stale na oku wszystkie rondle z gotującemi się produktami.

Tymczasem w piecu omawianego systemu większość potraw gotuje się spokojnie i bezpiecznie w dolnym piecyku, bez specjalnego dozoru. Wiele potraw jak zupy, kasze, porridge, szynki, buljony (wywary), mięsa duszone, nawet merengi mogą być wstawiane na noc do pieca bez obawy o rozgotowanie czy przepieczenie. Oczywiście takie gotowanie jest możliwe tylko w wypadku bardzo dokładnej i automatycznej regulacji temperatury, co w tym piecu ma miejsce.

Aby zapobiec marnotrawstwu opału i ulatnianiu się ciepła przewidziano ruchome izolowane pokrywy, które się opuszcza, gdy nie gotujemy na danem palenisku. Pokrywy są natyle ciepłe, że można np. ustawić na nich ciasto, by rosło.

Zastosowanie ciepła pośredniego zapewnia wielką czystość rondli, których płomień ani płyta nie brudzą. Zyskują na tem i ręce osoby gotującej, a pozatem odpada czyszczenie dna zasmolonego, a ścierki mniej się brudzą i zużywają. Dalszą zaletą tego systemu ogrzewania jest fakt, iż produkty nie przywierają do dna naczyń, wobec czego zbyteczne jest mieszanie gotujących się potraw, a tembardziej skrobanie dna rondli. Naczynia używane do tego pieca powinny mieć dno grube, zupełnie płaskie, gładkie i przylegające do płyty paleniskowej.

Na płycie paleniskowej, tak czystej jak elektryczna, można nagrzewać żelazko do prasowania bez obawy zabrudzenia go.

Piec dostarcza też wody o temperaturze wrzenia w ilości około 20 litrów. Nie jest to ilość wystarczająca w gospodarstwie, ale wygodnie jest mieć każdej chwili pewną ilość wody gorącej bez dodatkowej dopłaty. Wodę można nalewać ręcznie lub automatycznie, jeśli połączy się piec kuchenny z rurami wodociągu. Do pieca można dodawać bojler, dostarczający wodę na 4 kąpiele w ciągu doby. Podnosi to wtedy trochę zużycie opału.

Obsługa omawianych pieców jest minimalna. Polega jedynie na dwukrotnem na dobę poruszaniu rusztów w popielniku oraz na dosypywaniu koksu lub antracytu raz lub dwa dziennie do otworu na płycie za paleniskami. Dosypuje się paliwa zapomocą specjalnego wiaderka, wymierzającego dokładnie należną porcję; wiaderko takie jest dołączane do każdego pieca. Ponieważ piec ów zużywa minimalną ilość opału, więc usuwanie popiołu odbywa się co parę dni.

Utrzymanie pieca w czystości jest łatwe. Zarówno płyta jak ściany pieca są pokryte emalją w doskonałym gatunku; wystarczy je przetrzeć wilgotną ścierką. Wszystkie zewnętrzne części metalowe są chromowane, dzięki czemu nie rdzewieją, a czysto wytarte — ładnie błyszczą; przeciera się je suchym gałgankiem, a miejsca gorące — drucianą szczoteczką.

Piece tej konstrukcji posiadają jeszcze jedną zaletę. Poza dwoma paleniskami na płycie piec nie jest nigdzie tak gorący, by nie można położyć ręki na jego ścianach lub płycie. Jest to zwłaszcza ważne tam, gdzie dzieci często przebywają w kuchni. Dzięki tej zalecie kuchnia nie bywa nigdy przegrzana.

Całoroczny opał w tym piecu kuchennym, gotowym do pracy o każdej porze, łącznie z codziennem dostarczeniem pewnej ilości wody gorącej oraz z utrzymaniem równej temperatury, dostatecznie wysokiej na miesiące zimowe, kosztuje rocznie zł. 72 do 83, czyli 20 do 23 groszy na dobę.

Wydatek na zakup pieca jest duży; ale gdy się weźmie pod uwagę równomierność zużycia opału oraz jego oszczędność, czystość, łatwość i wygodę w obsłudze, bezpieczeństwo oraz inne zalety, wtedy wydatek ów, rozłożony na szereg lat pracy, amortyzuje się stosunkowo prędko.



Już czas obejrzeć sprzęt na letniska i balkony. Praktyczny leżak z chowanem przy pomocy sprężyny płótnem, które dzięki temu nie niszczy się prędko na słońcu i deszczu.



Przekrój schematyczny opisywanego pieca „Aga". Czynność dosypywania opału.

Piece tego systemu wydają się rzeczywiście najbardziej nowoczesne, zbliżone do ideału. Idealny bowiem piec kuchenny powinien przedewszystkiem spełniać dobrze swe zadanie, t. j. umożliwiać dobre, smaczne gotowanie. Następnie powinien zużywać jak najmniej opału oraz wydzielać nazewnątrz możliwie najmniej ciepła, by można było przy nim łatwo i przyjemnie pracować. Wreszcie powinien być prosty, łatwy w obsłudze, czysty, oszczędzający pracę i zawsze do pracy gotowy.

Te zalety posiada piec omawiany.

Nie mogę zaprzeczyć, że jestem bezwzględnie pod urokiem wynalazku. I wydaje mi się rzeczą godną podziwu, ale i zrozumiałą, że *tak dużemi ulepszeniami* tak *drobnych napozór rzeczy* mogą się zajmować umysły wielkie.

Nie była rzeczą przypadku, lecz gorącą chęcią zapobiegania marnotrawstwu — praca nieodżałowanego prof. Karola Adamieckiego nad ulepszeniem pieców mieszkalnych. Tak jak nie było rzeczą przypadku, że temu 8 lat spod jego właśnie skrzydeł wyszło i zaczęło się rozwijać początkujące wówczas, a dziś poważane nasze pismo.

Tak samo nie było rzeczą przypadku, że piec kuchenny, możliwie najdoskonalszy, został obmyślony przez wynalazcę wszechświatowej sławy, odznaczonego nagrodą Nobla za wynalazek, który mu odebrał wzrok, ale nie odebrał spojrzenia wdal.

Marya Romanowa
Stockholm

Dieta dziecka w wieku 3–5 lat

Dziecko, które wyrosło już z niemowlęctwa i z okresu przecieranek, należy powoli wdrażać do normalnego trybu żywienia. Jest to okres rozbudzenia życia psychicznego, którego rozwój odbija się na wszystkich dziedzinach, więc i stosunek takiego dziecka do kwestji jedzenia jest również psychicznie zabarwiony. Dziecko interesuje się potrawami, przeznaczonemi dla niego, cieszy je estetyczny ich wygląd, ładna i pociągająca zastawa; na te czynniki przedtem nie zwracało ono uwagi, bowiem jest to już stosunek *człowieka* do otaczającego go świata. Odtad wrażliwość na estetykę stołu będzie mu już zawsze towarzyszyła.

Wiemy, że „czego się Jaś nie nauczył...". Zawczasu więc zastanówmy się, do czego Jasia wychować, do czego wdrożyć, jaki stosunek wyrobić do sprawy tak codziennej, jaką jest pożywienie.

1. Dziecko w pierwszem dzieciństwie należy przyzwyczaić do jedzenia bardzo urozmaiconego, którego podstawą ma być przez całe życie mleko, pokarmy mączne, jarzyny, owoce i nieduża ilość mięsa.

2. Dziecko ma odnosić się do jedzenia bez grymasów i uprzedzeń z jednej strony, bez zachłanności i łakomstwa z drugiej.

3. Dziecko ma uczyć się jeść kulturalnie, ponieważ będzie członkiem kulturalnego społeczeństwa, które mu wytknie boleśnie każdy objaw braku kultury.

Najpierw w rozważaniach naszych omówimy dwa ostatnie punkty. Doświadczenia we wzorowych przedszkolach wykazały, jaką świetną szkołą żywienia jest zorganizowanie posiłków w grupach rówieśników. Malcy z zadowoleniem zmiatają potrawy dla nich przeznaczone, nie interesują się niemi nadmiernie, gdyż każdy wie, że swoją porcję napewno dostanie. Zjadają wszystko bez grymasów w myśl zasady, *że dobre przyzwyczajenia wynikają z przekonania, że trzeba to robić, co wszyscy.*

Niestety, w indywidualnem wychowaniu nie można uzyskać tego taką samą drogą, bo brakuje przykładu rówieśników. Trzeba więc wdrożyć dobre nawyknienia przez starania i odpowiednio dobrane pokarmy, estetyczne, zachęcające podanie oraz odpowiedni stosunek matki czy opiekunki, który działa sugestywnie. Stosunek ten— to przekonanie, że „napewno dzisiaj będzie dziecku wszystko smakowało".

Z drugiej strony pilnie należy się wystrzegać schlebianiu łakomstwu przez pewnego rodzaju przekupstwa. „Zjedz ładnie te kluski, to dostaniesz czekoladę". Zamiast przyzwyczajenia do nielubianej potrawy wyrabiamy w dziecku wtedy przyzwyczajenie i pożądanie — czekolady. A później dziwimy się, że dziecko jest łakome.

Jakże trudno nam zrezygnować z przyjemności widzenia maleństwa przy stole rodzinnym, gdzie je z nami „jak stare". A jednak musimy się tego wyrzec, jest to rzecz pierwszorzędnej wagi. Jadając z dorosłymi, dziecko zaczyna się napierać wszystkiego, co widzi i jest niezadowolone ze swoich potraw, nawet jeżeli dotychczas je lubiło. Nie należy przedwcześnie rozszerzać ram, przewidzianych dla żywienia dziecka, co łatwo zdarzyć się może, jeśli dorośli zaczną dawać dziecku do próbowania swoje potrawy. Dziecko więc w domu ma jadać osobno.

Spokojnie i powoli maleństwo nauczy się jeść samo, grzecznie siedzieć i nie wydzierać się ku zakazanym smakołykom.

Przeciętna waga chłopca 3—4 letniego wynosi 17—19 kg. Zapotrzebowanie kaloryj obliczamy w stosunku 80 Kal. na 1 kg wagi dziecka. Z tych 80 Kaloryj na białko przeznaczamy 12 Kaloryj (1 g białka dostarcza okrągło 4 Kaloryj). 68 pozostałych Kaloryj idzie na pokarmy ubogie w białko. Jest to t. zw. norma czyli standard, służący jako punkt wyjścia do układania porcyj w jadłospisach dla dzieci między 3 a 5 rokiem życia [1]). Trzeba jednak pilnie obserwować apetyt dzieci i badać wzrost wagi, aby ustrzec je przed niedożywianiem. Nie możemy zapominać, że zarówno zapotrzebowanie, jak przyswajanie kaloryj przez poszczególne jednostki jest tak różne, jak różne są typy psychiczne. Chleba, mleka, kaszy należy dziecku dostarczyć tyle, ile chce. Dziecko tych pokarmów napiera się tylko wtedy, gdy naprawdę jest głodne, nie dogadzają one bowiem specjalnie jego łakomstwu.

Już od wczesnego dzieciństwa istnieje pewna różnica w wydatkowaniu energji między chłopcem a dziewczynką, chociaż napozór wydaje się, że bawią się w ten sam sposób. Różnica ta musi się odbić na ilości pożywienia; chłopiec potrzebuje 50 — 100 Kaloryj więcej niż dziewczynka o tej samej wadze.

Dorosły człowiek pracujący, jada normalnie 3 razy dziennie. I dziecko powinno przyzwyczaić się do stałych pór i ilości posiłków. Między godzinami posiłków pod żadnym pozorem nie powinno mu się dawać żadnego jedzenia poza wodą. Jako podstawę i dla dziecka przyjmujemy 3 główne posiłki i lekki podwieczorek między obiadem a kolacją. Np. I śniadanie o 8,30, obiad o 12-ej, podwieczorek o 15,30, kolacja o 18-ej. Zestawienia trzech głównych posiłków podajemy niżej, podwieczorki zaś powinny przynieść 95 — 135 Kaloryj. Mają one przeważnie składać się z mleka i kawałka chleba lub sezonowych owoców i grzanek.

W drugiej części artykułu omówimy szczegółowo pożywienie dziecka w wieku od 3 do 5 lat wraz z dalszem ciągiem zestawień na okres wczesnej wiosny.

I dzień.
Kal. 1423,9
10% 142.3 (na straty przy przyrządzaniu)
Kal. 1281,6

Śniadanie (460 Kal.): Kakao żołędziowe na mleku. Chleb Grahama z masłem, ½ kajzerki z tartą marchwią. (½ łyżeczki kakao, ¼ litra mleka pełnego, 1 dkg cukru; 1 Grahamek, 1½ dkg masła, ½ kajzerki, 2 łyżki tartej marchwi, sok z cytryny do smaku, szczypta cukru).

[1]) (Według S. Rose).

Obiad (634,9 Kal.): Kalafjor z masłem, wątróbka cielęca po angielsku przetarta, purée z ziemniaków, kisiel z jabłek z mlekiem. (½ kalafjora, sól, szczypta cukru), ½ dkg surowego masła; 6 dkg wyżyłowanej wątróbki cielęcej, sól, 2 dkg masła do smażenia; 10 dkg ugotowanych ziemniaków, do nich masło ze smażenia, 3 łyżki pełnego mleka, sól, zielona pietruszka; 2 jabłka surowe tarte, 1 dkg mąki ziemniaczanej, 1 dkg cukru, surowa skórka cytrynowa, ¼ litra mleka pełnego).

Wieczerza (329,0 Kal.): Zupa pomidorowa z ryżem, kawałek czekolady mlecznej. (10 dkg włoszczyzny na wywar, ½ litra wody, 2 łyżki przecieru pomidor., sól, szczypta cukru; 2 dkg czekolady).

II dzień.

Kal. 1401,3
— 10% 140,1 (na straty przy przyrządzaniu)
Kal. 1261,2

Śniadanie: (454,0 Kal.): Bawarka, Grahamek z masłem, płatek szynki, rogalik maślany. (⅛ l mleka, ⅛ l wody, 1 dkg cukru; 1 Grahamek, 1 dkg masła, 3 dkg siekanej szynki; 1 rożek maślany).

Obiad (694,3 Kal): Omlet ze szpinakiem, kostka z kaszy krakowskiej, przecierany kompot z rzewienia, drobne suche ciastka. (1 jaje, ½ dkg masła, 35 dkg szpinaku, 1 dkg masła, 1 dkg mąki, 4 łyżki mleka, sól, szczypta cukru; 3 dkg kaszy, 6 dkg mleka (4 łyżki), sól, ½ dkg masła; 15 dkg rzewienia, 5 dkg cukru, 2 dkg suchych herbatników).

Wieczerza (253,0 Kal.): Ziemniaki pieczone, sałata liściasta ze śmietaną i przecierem pomidorowym. (2 ziemniaki; główka sałaty drobno krajanej, 2 łyżki przecieru pomidorowego, 2 łyżki śmietany).

III dzień.

Kal. 1434,9
— 10% 144,4 (na straty przy przyrządzaniu)
Kal. 1290,5

Śniadanie (414,0 Kal.): Płatki owsiane na mleku, chleb razowy z masłem i tartą rzodkiewką. (¼ l mleka, 4 dkg płatków owsianych, sól, szcz. cukru; 3 dkg chleba żytniego razowego, 5 dkg rzodkiewki czerw., 1 dkg masła).

Obiad (705,3): Kapusta z głowy na mleku, makaron z serem twarogiem, krem pomarańczowy. (15 dkg kapusty, ⅛ l mleka, sól, szcz. cukru, 1 dkg masła do polania; 5 dkg mąki, ½ jaja, woda, ½ dkg masła, 3 dkg twarożku; 1 jaje, 2 dkg cukru, sok z 1 pomarańczy, surowa skórka pomarańczowa, 3 łyżki bitej śmietany).

Kolacja (325,6 Kal.): Zupa jarzynowa z grzankami. (20 dkg włoszczyzny, 5 dkg ziemniaków, 6 dkg śmietany, sól, 4 dkg grzanek z bułki).

Zofja Czerny.

Pielęgnowanie urody w świetle wiedzy lekarsko-kosmetycznej

(d. c.)

CZEM MYĆ TWARZ?

We wstępie, który ukazał się w numerze marcowym, poparłem przykładami konieczność dostosowania odpowiedniego, higjenicznego preparatu kosmetycznego do danej właściwości cery, skóry ciała i włosów. Przy pomocy uniwersalnego środka nie osiąga się skutku, raczej pogłębia nieprawidłowości.

Dziś zastanowimy się nad kwestją mycia twarzy. Przesąd o wartości zimnej wody i mydła, jako uniwersalnie rzekomo skutecznych, obaliła nowoczesna wiedza. Do mycia twarzy o każdej właściwości, wskazana jest niemal gorąca woda. Niezmiernie ważny jest dobór środka do mycia twarzy. Żadne mydło, nawet mydło neutralne dra Lustra, ani mydło dla dzieci „Miraculum" z jego przepisu nie nadaje się do mycia tłustej cery. Właściwość ta wymaga nieodzownie mycia proszkiem marmurowym „Miraculum". Wzmiankowanem mydłem neutralnem posługiwać się winne osoby o prawidłowej cerze, natłuściwszy twarz na 10 minut przed myciem kremem „Ultrasol". Ożywczy wpływ tego kremu przypisać należy zawartości emanacji promieni ultrafiołkowych. Suchą cerę winno się również powlec przed myciem kremem „Ultrasol", a do mycia wskazane są prawdziwe otrąbki migdałowe dra Lustra. Wrazie łuszczenia się suchej skóry twarzy stosuje się zamiast „Ultrasolu" — krem „Mollana". Najbardziej łuszcząca się skóra wygładza się pod wpływem tego kremu w ciągu paru dni.



ELEGANCKI WIOSENNY ENSEMBLE z jasno piaskowej wełny składa się z szerokiego płaszcza trzy czwarte, podbitego lekką wełną lub jedwabiem w granatową kratę i z sukni z tejże wełny, przybranej skośnym kołnierzem w kratę, który wyłożony na płaszcz zastępuje szalik. Kapelusz i pasek z granatowej słomy dopełniają stroju.

Ten sam płaszcz włożony na spódniczkę z jasno piaskowej wełny z bluzką jedwabną piaskową lub swetrem granatowym ręcznie robionym na drutach stanowi odpowiednie ubranie na rano lub do podróży.

Trzecią odmianę stanowi suknia w kratę z tego samego materjału, co podszewka płaszcza, ze skośnemi bokami kloszowemi w spódnicy, kołnierzem i mankietami z białej piki, a paskiem i torebką z granatowej skóry.

U góry POPOŁUDNIOWA SUKNIA z granatowej krepy jedwabnej, przód rozszerzony wąskiemi kloszami, idącemi od bioder. Podszewka pelerynki i krawat z granatowego jedwabiu w białe prążki; pasek i torebka ręcznie wykonane na drutach z czerwonego sutaszu. Kołnierz z żabotem i mankiety do sukni na zmianę (bez pelerynki).

Torebka i pasek.

Na torebkę i pasek potrzeba 8 motków sutaszu, można też zrobić je z cienkiej wełny marki „Trójkąt w Kole". Druty Nr. 3.

Ścieg jersey w prążki, prosty w wykonaniu. Rząd I: dwa oczka przerobione na prawo, nitkę przerzucić przed drut i dwa następne nieprzerobione przesunąć na drut, spowrotem cały rząd na lewo. Rząd III tak jak I-szy, tylko mijany: nad przerobionemi oczkami nitka przerzucona, nad przerzuconą nitką oczka przerobione.

Torebkę robi się na 50 oczkach do wys. 32 cm, następnie spuścić po 5½ cm z każdej strony, na pozostałych oczkach zrobić zapięcie torebki wys. 7 cm.

Pasek robi się na 16 oczkach potrzebnej długości, zostawiając otwór 4 cm na początku i końcu roboty, by przeciągnąć wiązanie. Po skończeniu wyprasować przez wilgotne płótno.

Sweter.

Sweter z granatowej cienkiej wełny „Trójkąt w Kole" robi się cały na drutach Nr. 2½ łatwym *ściegiem:* dwa oczka na prawo, dwa na lewo. *Przód* na 120 oczkach 15 cm w linji prostej, następnie co 8 rzędów należy dodać jedno oczko z każdej strony. Na wysokości 30 cm spuścić po 5 oczek z każdej strony, a następnie po jednym w każdym rzędzie. Na wys. 42 cm od dołu spuścić

w środku 15 oczek, następnie sześć razy po 3 oczka i w dalszym ciągu po 2, aż do wyczerpania oczek.

Plecy robi się jak przód lecz bez podkroju, tylko na wys. 47 cm od dołu pozostające na drucie oczka spuścić wszystkie razem.

Rękaw zaczyna się od dołu na 80 oczkach. Po 4 cm należy dodawać po jednym oczku co 6 rzędów, aż do 14 cm wysokości. Potem, spuściwszy raz po 3 oczka z każdej strony, spuszczać po jednem w każdym rzędzie, aż zostanie 10 oczek na drucie. Te spuścić razem i zakończyć.

Na *kołnierz* należy robić pasek długości 40 cm, szerokości 6 cm ściegiem: jedno oczko na prawo, jedno na lewo. Po skończeniu obrobić go raz szydełkiem półsłupkami. Sweter zeszyć z lewej strony i przeprasować przez wilgotne płótno.

J. K.

KWIETNIOWE POGADANKI POLSKIEGO RADJA W DZIALE KOBIECYM.

1-go poniedziałek, godz. 12,50: Wanda Dobrzańska — Chcę mieć piękny balkon.

3-środa, godz. 16,35: Zofja Miszewska — Kolejne posiedzenie klubowe (cykl ze „Świata dziewcząt").

7-go niedziela, godz. 17,50: Pogadanka na temat kultury życia codziennego.

8-go poniedziałek, godz. 12,50: dr. Clińska — Wyprawka niemowlęcia (z cyklu „Dla młodych matek").

10-go środa, godz. 16,35: dr. Marta Biernacka — Wpływ wiosny na cerę.

14-go niedziela, godz. 17,50: Pogadanka na temat kultury życia codziennego.

15-go poniedziałek, godz. 12,50: Zofja Czerny — Tradycyjne potrawy wielkanocne.

17-go środa, godz. 16.35: dr. Hanna Huszcza-Winnicka — Romualda Bodouin de Courtenay (z cyklu „Kobiety zasłużone").

24-go środa, godz. 16,35: p. Well — Komunikat mody wiosennej.

28-go niedziela, godz. 17,50: Pogadanka na temat kultury życia codziennego.

29-go poniedziałek, godz. 12,50: Marja Dobrowolska — Jak samej sobie skroić suknię.

Codziennie (Prócz niedziel i poniedziałków), godz. 12,45: Chwilka dla kobiet (5-ciominutowa).



Przedpołudniowa suknia z czarnej wełny z pelerynką z ocelotów. Dłuższe i krótsze pelerynki będą na wiosnę najmodniejszem okryciem na ulicę. Wskazane są jednak raczej dla pań o smukłych figurach.



Nowoczesna toaleta: połączenie metalu z drzewem.
Opuszczane i chowane lustro oświetlone jest bocznemi lampami.
Przybory toaletowe mogą być chowane podobnie jak lustro, a blat po złożeniu bocznych części jest gładki i służy jak stół.

Photo-Plat



ZWIĄZEK PAŃ DOMU

PROGRAM ZJAZDU DELEGATEK ZWIĄZKU PAŃ DOMU W KRAKOWIE W DNIACH 4, 5, 6 i 7 KWIETNIA 1935 r.

Pierwszy dzień Zjazdu—czwartek, dn. 4 kwietnia.

Godz. 9. Msza św. w kościele Św. Anny, przy ul. Św. Anny.

Godz. 10.30. Sala Rady Miejskiej m. Krakowa.

Uroczyste otwarcie Zjazdu:

1. Zagajenie i powołanie Prezydjum Zjazdu — p. Iza Mandukowa, przewodnicząca Zarządu Głównego Z. P. D.
2. Powitanie w imieniu Oddziału Krakowskiego — p. Kamilla Nitschowa, przewodnicząca Krakowskiego Oddziału Z. P. D.
3. Przemówienia powitalne.
4. Referat „Do czego dążymy" — p. Iza Mandukowa.
5. Dyskusja.
6. Komunikaty bieżące.

Godz. 13.30 — 15.30. Przerwa obiadowa.

Wspólny obiad w restauracji „Dworek", ul. Św. Jana róg ul. Św. Marka.

Godz. 16. Sala Rady Miejskiej m. Krakowa (sala portretowa).

Zapoznanie sie i konferencja przybyłych na Zjazd delegatek na tematy bieżące, dotyczące działalności Oddziałów i programu prac. W konferencji biorą udział tylko upoważnione delegatki Oddziałów Z. P. D.

Godz. 20. Wspólna herbatka dla delegatek i członkiń Z. P. D. w lokalu Klubu Społecznego, Rynek Gł. 25.

Drugi dzień Zjazdu — piątek, dn. 5 kwietnia.

Godz. 10. Sala Rady Miejskiej m. Krakowa.

Obrady delegatek Oddziałów Związku Pań Domu z udziałem tylko upoważnionych delegatek Z. P. D.

1. Odczytanie protokółu Zjazdu Poznańskiego.
2. Sprawozdania:
   a) Zarządu Głównego.
   b) Komisji Organizacyjno - Propagandowej.
   c) Komisji Zagranicznej.
   d) Wydziału Radjowego.
   e) Kasowe i Rachunkowe.
   f) Komisji Rewizyjnej.
3. Dyskusja i udzielenie absolutorjum Zarządowi Głównemu.
4. Budżet i program prac Związku na 1935 rok.
5. Odczytanie zgłoszonych wniosków.

Godz. 13.30—15.30. Przerwa obiadowa.

Wspólny obiad w restauracji „Dworek", ul. Św. Jana.

Godz. 15.30. Sala Rady Miejskiej m. Krakowa.

Referat „Doradczynie gospodarskie i gospodarstwa przykładowe" — p. Marja Karczewska, przewodnicząca Rady Naczelnej Gospodarczego Kształcenia Kobiet.

Dyskusja.

Godz. 20. Teatr. Przedstawienie, poprzedzone powitaniem ze sceny wszystkich przybyłych na Zjazd Pań Domu.

Trzeci dzień Zjazdu—sobota, dn. 6 kwietnia.

Godz. 10. Sala Rady Miejskiej m. Krakowa.

Obrady delegatek Z. P. D.

1. Zwiększenie liczby członkiń Zarządu Głównego do 24 osób.
2. Wybory:
   a) Uzupełniające do Zarządu Głównego.
   b) Pięciu członkiń i trzech zastępczyń do Komisji Rewizyjnej.
3. Przemówienia:
   a) Przedstawicielki Instytutu Gospodarstwa Domowego.
   b) Redaktorki „Pani Domu".
4. Przyjęcie uchwał zjazdowych.
5. Komunikaty bieżące.
6. Odczytanie wyniku wyborów.
7. Zakończenie obrad i wyznaczenie miejsca następnego Zjazdu.

Godz. 13.30 — 15.30. Przerwa obiadowa.

Wspólny obiad w restauracji „Dworek", ul. Św. Jana.

Godz. 15.30. Sala Rady Miejskiej m. Krakowa.

Referat „Rola i znaczenie kobiety w rodzinie" — dr. Helena Willman-Grabowska, prof. Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Dyskusja.

Godz. 18. Zwiedzanie Zawodowego Seminarjum Gospodarstwa Domowego, ul. Syrokomli 1. 12.

Godz. 20. Wspólna kolacja w rest. „Dworek", ul. Św. Jana.

Czwarty dzień Zjazdu — niedziela, dn. 7 kwietnia.

Godz. 10. Zwiedzenie Muzeum Narodowego w Sukiennicach.

Godz. 11.30. Msza św. w Katedrze na Wawelu.

Godz. 12. Zwiedzanie Zamku na Wawelu.

Godz. 13.30. Wspólny obiad w rest. „Dworek", ul. Św. Jana.

Po obiedzie wycieczka do Wieliczki.

Uwaga 1: W obradach delegatek dn. 5 i 6 kwietnia przed południem mogą wziąć udział tylko upoważnione delegatki.

Panie, niebiorące udziału w obradach delegatek, będą mogły wziąć udział we wspólnem zwiedzaniu zabytków.

Uwaga 2: Należy zaopatrzyć się w „Informacje" dla uczestniczek Zjazdu, podające adresy i szczegółowe wiadomości.

Wiadomości bieżące będą podawane w komunikatach podczas Zjazdu.

Zgłoszenia na Zjazd przyjmuje: Związek Pań Domu Oddział w Krakowie, ul. Dunajewskiego 1

**ZARZĄD GŁÓWNY
ZWIĄZKU PAŃ DOMU
Warszawa, Nowy Świat 9.**

PRACA W ODDZIAŁACH.

Oddział w Bydgoszczy. W styczniu b. r. odbyło się I Walne Zebranie, na którem wylosowane osoby zostały ponownie wybrane do Zarządu przez aklamację. Na zjazd do Krakowa wybrano pp. Neugebauerową, Englichtową i Rutkowską.

W lutym odbyło się miesięczne zebranie z odczytem p. Monowidowej na temat „Rozwój psychiczny dzieci i młodzieży".

W ciągu stycznia i lutego odbywały się systematycznie czwartkowe herbatki z brydżem, robótkami i krótkiemi pogadankami. Na jednej z herbatek po przeczytaniu referatu p. Mandukowej uchwalono jednogłośnie walkę z całowaniem rąk. Na innej urządzono taneczną zabawę z wyśmienitym bufetem dla zaproszonych gości. Kurs galanterji z dniem 1-go marca już się skończył, trwają zaś nadal pokazy gotowania w Gazowni Miejskiej i kurs gimnastyki rytmicznej.

Z nastaniem wiosny wznowiła pracę sekcja krajoznawcza i urządziła wycieczkę autobusem do Fordonu dla obejrzenia warsztatów tkackich, kilimów i t. d. w więzieniu kobiecem. W końcu marca Oddział urządza wystawę gospodarską i robót ręcznych. Szereg firm miejscowych bierze w niej udział, jak również i Fordon z pracami swych więźniarek.

Bibljoteka i sekretarjat czynne są we wtorki i czwartki.

Oddział w Kaliszu. W styczniu r. b. na zebraniu miesięcznem dr. Grabowski wygłosił referat „O gruźlicy".

Sekcja kursów i pokazów zorganizowała kurs kulinarny „Pączki i faworki".

Sekcja towarzyska urządziła „herbatkę tańcującą".

Sekcja dziecka zorganizowała zebranie dyskusyjne na tematy wychowawcze.

W lutym b. r. odbyło się Walne zebranie roczne.

Sekcja kursów i pokazów zorganizowała 2-lekciowy kurs „Hafty kolorowe" oraz kurs kulinarny „Ciasto francuskie".

Sekcja służby domowej urządziła pogadankę dla służby „O kryzysie i oszczędności".

Sekcja towarzyska urządziła „herbatkę tańcującą" dla członkiń oraz gości, co czwartek zaś urządza zebrania klubowe z brydżem.

Oddział w Krakowie. W styczniu odbyły się dwa zebrania Zarządu.

Praca w Sekcjach rozwija się bardzo pomyślnie. Sekcja służby domowej rozpoczęła I-szy dokształcający kurs dla pomocnic domowych: otwarcie tego kursu było połączone z poświęceniem lokalu, specjalnie urządzonego na prowadzenie kursów gotowania. Zarząd był przygotowany na szereg trudności, — tak ze strony pań jak i pomocnic, tymczasem spotkał się z wielką gorliwością i zainteresowaniem uczenic, które uczęszczają bardzo pilnie, a miara ich zadowolenia jest to, że namówiły swoie koleżanki i jest już skompletowany II kurs dokształcający dla pomocnic domowych. Równocześnie rozpoczęto 3 kursy dla harcerzy i 2 kursy dla harcerek. Zakończono kurs gotowania dla absolwentek Państwowego Seminarjum Nauczycielskiego i rozpoczęto II kurs taki sam dla następnej grupy.

Dla członkiń Związku prowadzone są dwa kursy kroju i szycia oraz trykotarstwa. Sekcja kursowa przeprowadziła 4 pokazy wykwintnego gotowania, a mianowicie: „Pączki i chróst"; „Gorące przystawki"; „Potrawy z cielęciny"; „Gorące kolacje na prędce". Do każdego pokazu wydawane są przepisy.

Sekcja towarzyska urządziła „Opłatek" przy udziale około 70 członkiń i 2 zebrania towarzyskie, pierwszy z pogadanką „Z życia studentek w Paryżu"; drugi z odczytem prof. Un. Jag., Willman-Grabowskiej o „Kobiecie Tybetańskiej".

Sekcja czytelniano-bibljoteczna, która cieszy się coraz większem zainteresowaniem członkiń, zaabonowała dwa nowe pisma.

Oddział we Lwowie. W dniu 19 stycznia 1935 r. został wybrany Zarząd w nast. składzie:

Przewodnicząca — p. Zofja Weiglowa. I zast. przewodniczącej — p. Zofja Wygodzina. II zast. przewodniczącej — p. Marja Gronziewiczowa. Sekretarka—p. Marja Perkowiczowa. Zastępcz. sekretarki — p. Elżbieta Bartoszewiczowa. Skarbniczka — p. Stefanja Neymanowa. Zastępczyni skarbniczki — p. Stefanja Pawłusowa.

Oddział w Puławach. Obecny skład Zarządu przedstawia się następująco: Przewodnicząca — p. Janina Wierzchowska. Vice-przewodnicząca — p. Eugenja Bielska. Sekretarka — p. Antonina Grabowska. Zastępczyni sekretarki — p. Ewa Malarska. Skarbniczka — p. Zofja Tokarowa. Zastępczyni skarbniczki — p. Helena Tyczyńska. W Komisji Rewizyjnej panie: Melanja Skowronowa, Anna Dzikowska, Wanda Kozłowska. Kierowniczka Sekcji bibljotecznej: p. Zofja Wierzejska. Sekcja służby domowej: pp. Anna Dzikowska, Wanda Kozłowska. Sekcja gospodarcza: p. Pola Jaroszkowa. Sekcja propagandowa: p. Zofja Bielejcowa.

Oddział w Radomiu. Skład nowego Zarządu Związku Pań Domu Oddziału w Radomiu, który się ukonstytuował na posiedzeniu Zarządu dnia 12 lutego b. r. jest następujący: Przewodnicząca — p. I. Chodkiewiczowa. Zastępczynie przewodniczącej — p. W. Świechowska i p. J. Suligowska. Sekretarka — p. H. Lubińska. Zastępczyni sekretarki — p. Cz. Morawska. Skarbniczka — p. Noblinowa. Zastępczyni skarbniczki — p. Kuhlowa. Kierowniczka Bibljoteki — p. Cz. Morawska. Sekcja Towarzyska: pp. Burdowa, Natkańska, Karschowa. Sekcja Gospodarcza: p. Łagodzińska. Gospodyni lokalu: p. Parniewska. Komisja Rewizyjna: pp. Karschowa, Pinnowa, W. Bolestówna.

Oddział w Tczewie. Na zebraniu dn. 14 listopada r. z. dr. Tokarzowa wygłosiła referat o „Uświadomieniu młodzieży", w którym radziła mówić dzieciom bezwzględną prawdę, oczywiście w formie dostępnej dla ich umysłowości. W dyskusji po referacie zwrócono uwagę na wielką szkodliwość poprzednio stosowanego kierunku wychowania w tej dziedzinie, co spowodowało przykre rozczarowanie w życiu późniejszem.

Tegoż dnia p. Ruśkiewiczowa wygłosiła pogadankę „Ułatwienie pracy w życiu domowem". Następnie odbył się pokaz maszynki do wyciskania soku z owoców, a potem udzielono członkiniom przepisów kulinarnych.

W dniu 17 grudnia r. z. na zebraniu miesięcznem dr. J. Iwanowska wygłosiła referat p. t. „Zdrowie i uroda", po którym wywiązała się ożywiona dyskusja. Omawiano również wskazania wychowawcze dla matek, które od najmłodszych lat życia swych dzieci powinny nie dopuszczać do wadliwego rozwoju ich organizmu.

Oddział w Toruniu. Od stycznia Oddział posiada własny lokal, którego poświęcenia dokonano w dniu 23 stycznia.

Odbyły się 3 zebrania Zarządu i jedno zebranie miesięczne z komunikatami Zarządu. Na zebraniu tem dr. Skowroński wygłosił odczyt „O tak zwanych chorobach z przeziębienia", którego wysłuchało około 50 osób.

Odbyły się 3 zebrania klubowe z herbatką. Na środowych zebraniach klubowych odbyły się 3 pokazy: pokaz wywabiania plam; pokaz drobnych nowości z dziedziny gospodarstwa domowego, pokaz nowych książek gospodarczych.

Odbyły się 2 lekcje kroju.

Oddział w Warszawie. Dnia 1 marca b. r. odbyło się ogólne zebranie członkiń Oddziału Warszawskiego Związku Pań Domu.

Ustępujące z Zarządu tytułem starszeństwa wyborów panie: M. Chmieleńka, Z. Ludwigowa, i M. Zaleska zostały ponownie wybrane przez aklamację. Ponadto w skład Zarządu weszła p. Jadwiga Kamieniecka. Komisja Rewizyjna została w tym samym składzie.

Zebranie uchwaliło dwa wnioski. Wniosek p. Mauersbergerowej, aby związek wystąpił do czynników miarodajnych z prośbą o wydanie zarządzenia, aby wszelkie chleby były opakowane w biały papier, oraz aby drobne pieczywo było dostarczane do punktów sprzedaży detalicznej w nakrytych koszach, wyłożonych czystym papierem, aby woźnicom było zabronione dotykanie pieczywa, które rozdzielać może tylko personel sklepowy, czysto ubrany. P. Jankowska zgłosiła wniosek, aby Związek opracował oszczędną, przystosowaną do obecnych wymagań higjeny książkę kucharską.

Poradnia czynna jest w środy od godz. 12 do 14.

Wydział gospodarczy przypomina, że w poniedziałki, środy i piątki w godzinach od 12 do 14 udziela paniom porad i informacji w sprawie organizacji zebrań towarzyskich, przyjęcia gości z zastosowaniem odpowiednich przepisów kulinarnych.

Pokazy kulinarne odbywają się co środę w lokalu Związku, N. Świat 9, o godz. 18;

w każdy piątek zaś o godz. 12 odbywają się pokazy zmywania, sprzątania, palenia w piecach, prania.

Wydział klubowy w dalszym ciągu urządza czwartki brydżowe.

Wydział czytelni organizuje co drugi poniedziałek o godz. 18.30 w lokalu Związku, N. Świat 9, odczyty na tematy literackie i społeczne.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

**POLECENIE INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1935/36
Nr. 97. NOŻNA MASZYNA DO SZYCIA
MARKI „HUSQUARNA".**

Wytwórca: Fabryki „Husquarna" w Szwecji.
Generalne przedstawicielstwo na Polskę: Towarzystwo Alfa-Laval, Warszawa, Tamka 3 oraz Poznań, Dąbrowskiego 12.
Do nabycia również w sklepie w Warszawie, Aleja Jerozolimska 25.
Cena maszyny za gotówkę zależnie od typu: familijna (z główką niechowaną) — zł 170; gabinetowa (z główką wpuszczaną do drewnianego stolika) — zł 220.
Opis. Maszyna szyje wprzód i wstecz. Kierunek szycia zmienia się przy pomocy specjalnej śruby, poruszającej się na skali; ta sama śruba reguluje wielkość ściegu. Przy specjalnem nastawieniu lub zastosowaniu dodatkowych części maszyna ceruje, haftuje, obrębia, pikuje i t. p. Do pracy zawodowej bardziej nadaje się maszyna „familijna",



Maszyna familijna marki „Husquarna".



Maszyna gabinetowa marki „Husquarna".

natomiast w przeciętnem gospodarstwie domowem wygodniejszym meblem będzie maszyna „gabinetowa", ponieważ stół po wpuszczeniu maszyny do wewnątrz może być użyty do innych celów.

Wyniki badań: Badania przeprowadzone nad częściami składowemi maszyny nie dały powodów do zarzutów pod względem użytych materjałów i ich wykończenia. Podczas parotygodniowej próby szycia zostało ustalone, że maszyna szyje lekko, ścieg ma wyraźny i równy, szybko wysuwa robotę oraz ładnie ceruje i haftuje.

Oliwienie i czyszczenie maszyny nie przedstawia trudności.

Uwaga: Do każdej maszyny jest załączona broszura ze szczegółowemi wskazówkami, jak należy się nią posługiwać.

Zamienne części maszyny można zawsze dostać w centrali oraz u przedstawicieli firmy Alfa-Lawal.

Prócz tego, ponieważ zasadnicze części maszyny (bębenek, igły, stopka i t. p.) są znormalizowane, więc w razie uszkodzenia mogą one być łatwo zamienione w każdym składzie maszyn.

**CECHA INSTYTUTU GOSPOD. DOM. NA ROK 1935/36
Nr. 96. BAŃKI PNEUMATYCZNE „M. D".**

Wytwórca: M. Dubowski, Warszawa, ul. Ogrodowa 19, tel. 657-05. Do nabycia w większych aptekach i składach aptecznych. *Cena:* komplet 12 baniek z gumowemi opaskami, 6 opasek dodatkowych i pompka w pudełku zł 16.—. Dla członkiń Instytutu Gospodarstwa Domowego i Związku Pań Domu przy nabyciu u wytwórcy cena zł 12,—.

Opis i sposób użycia: Bańki „M.D." są zrobione ze szkła i posiadają średnicę nieco większą od zwykłych baniek. Górna część bańki jest zaopatrzona w cylinderek szklany z małym otworem z boku. Na cylinderek ten jest założona opaska z gumy, która zakrywa otworek. Przy użyciu ustawia się pompkę na cylinderek szklany. Podczas pompowania wewnątrz bańki wytwarza się rozrzedzone powietrze i zmniejszone ciśnienie. Wskutek tego guma przylega do brzegów otworu i uszczelnia go. Chcąc otrzymać większe rozrzedzenie, poruszamy tłok pompki parę razy. W celu uszczelnienia baniek na ciele wskazane jest lekkie zwilżenie krawędzi brzegu lub posmarowanie go wazeliną. Czas naciągania baniek zależy od wskazań doktora. Dla zdjęcia bańki należy odchylić pasek gumowy w miejscu, w którym jest otworek, i puścić do wewnątrz powietrze.

Po użyciu należy zdjąć opaski gumowe i bańki wymyć ciepłą wodą ze środkiem dezynfekcyjnym np. lizolem.

Wyniki badań: Próby przeprowadzone wykazały, że bańki odpowiadają swemu przeznaczeniu, a ponieważ stawiane są bez ognia użycie ich wyklucza możliwość oparzenia. Prosty sposób obchodzenia się z niemi pozwala stosować je przez osoby niewprawne.

System tych baniek pozwala dowolnie regulować stopień ich naciągania, zależnie od polecenia lekarza, przez dowolne zwiększanie rozrzedzenia powietrza, które się osiąga przez parokrotne poruszanie tłokiem pompki.



Uwaga. Opaski gumowe należy przechowywać w miejscu chłodnem. Jeżeli po pewnym czasie guma stwardnieje, to należy ją na 24 godz. włożyć do jednoprocentowego roztworu amonjaku.

PRZEDŁUŻENIE CECH NA ROK 1935

SZCZOTKA I RĘKAWICA „SUNNY-MOP".

Szczotka z kijem lub ręczna oraz rękawica do zbierania kurzu, nasycone specjalnym płynem.

Cecha Instytutu Gospodarstwa Domowego Nr. 22. *Opis:* „Pani Domu" Nr. 9, 1932 r.

Wytwórca: Wytwórnia Chem. Techn. Sunny Gdynia—Gdańsk. Przedstawicielstwo w Warszawie: Henryka Janikowa, ul. Śliska 52. m. 6. *Cena* kompletu zł 17. — Dla członkiń Z.P.D. i I.G.D. 10% rabatu.

BUTELKA IZOLOWANA „THERMOS".

Cecha Instytutu Gospodarstwa Domowego Nr. 26. Opis: „Pani Domu" Nr. 1, 1933 r.

Wytwórca: Fabryka szkła „Philips", fabryka naczyń aluminjowych „Pelikan". Do nabycia w f-mie Krzysztof Brun i Syn, Warszawa, Bielańska 2 i filje.

Cena: Thermos blaszany lakierowany zależnie od pojemności od zł. 3,10 do zł. 5,80.

SZLIFOWANE NACZYNIA ALUMINJOWE MARKI „PELIKAN".

Cecha Instytutu Gospodarstwa Domowego Nr. 50. Opis: „Pani Domu" Nr. 11, 1933 r.

Wytwórca i sprzedawca: Krzysztof Brun i Syn, Warszawa, ul. Bielańska 2 i filje.

Cena według cennika naczyń aluminjowych matowych.

Przy zakupach przedświątecznych...

Jakość wypieków świątecznych uzależniona jest nietylko od umiejętności przygotowania ciasta i wypieczenia go przez czas ściśle określony w piecu o odpowiedniej temperaturze. Zależy ona *również w bardzo dużym stopniu od jakości produktów, z których przyrządzono ciasto.*

Właściwa struktura wyrośniętego, pulchnego, lekkiego, dobrego wypieku zależy przedewszystkiem od dobroci mąki i środka spulchniającego (drożdży, proszka piekarskiego). O pozostałych cechach pieczywa, jak zapach, smak, barwa, decyduje prócz mąki i drożdży jakość innych składników dodawanych do ciasta, np. cukier, mleko, jaja, tłuszcz i innych dodatków jak rodzynek, migdałów, skórki pomarańczowej i t. p. Dlatego kupując produkty na wypieki świąteczne, musimy zdawać sobie sprawę z ich jakości i wybrać z pomiędzy zaofiarowanych nam przez sprzedawcę tylko dobre, odpowiednie dla naszych celów; nieświeże, zepsute lub zafałszowane odrzucić.

W tym celu wystarczy wiedzieć *jak powinien wyglądać produkt dobry i w jaki sposób łatwo i prędko ustalić jego jakość.*

Mąka.

Przy kupnie mąki zwracamy specjalną uwagę na jej barwę, smak, zapach i wilgotność.

Dobra mąka pszenna ma barwę białą z żółtawym odcieniem, smak swoisty przyjemny, zlekka słodkawy, zapach bardzo słaby ziarna. Jest sucha, co uwidacznia się w jej sypkości.

Mąkę o nadmiernej ilości wody poznajemy po tem, że nie jest sypka, zlepia się, a ściśnięta w dłoni tworzy grudkę, która nie rozpada się po otwarciu ręki. Mąka sucha zaś rozsypuje się, nie zachowując nadanego jej kształtu. Zbyt duża zawartość wody w mące czyni ją mniej trwałą: mąka wilgotna prędzej ulega zepsuciu, niż mąka sucha. Stara mąka nie posiada kremowego odcienia i przypomina swym wyglądem kredę; mąka zepsuta może mieć zabarwienie różowawe, szare. Często występują w niej twarde grudki, smak jej staje się nieprzyjemny, gorzkawy. Ciasto z mąki zepsutej, starej, wilgotnej, trudniej się wyrabia (nie odchodzi łatwo od ręki) i zależnie od stopnia zepsucia mąki daje wypieki mało lub wcale niewyrośnięte (z zakalcem).

Drożdże.

Świeże, dobre drożdże prasowane charakteryzują się barwą jasno kremową, swoistym, przyjemnym zapachem drożdżowym. Tworzą dość zwartą masę, łamiącą się łatwo, a wygląd ich przełomu jest charakterystyczny. Drożdże świeże nie powinny być wyraźnie obeschnięte po wierzchu.

Drożdże stare, zepsute mają zabarwienie ciemne, mogą być ciągliwe jakby kleiste, zapach ich i smak jest nieprzyjemny. Dlatego użycie starych drożdży do ciasta powoduje nietylko niewyrośnięcie pieczywa, ale wpływa w sposób ujemny na jego smak i zapach.

Jaja.

Na dwie rzeczy zwracamy uwagę, kupując jaja — na ich wielkość (wagę) i na świeżość. Powinniśmy wymagać, aby waga jaja nie była mniejsza, niż 5 dekagramów. Jaje musi być świeże.

Świeże jaje ma skorupkę czystą, błyszczącą o równomiernem zabarwieniu. Sama barwa skorupki (biała, żółta, bronzowawa) nie ma wpływu na jakość jaja. Dobre jaje oglądane „pod światło" (w świetle przechodzącem) jest jasne, różowawe, nie posiada żadnych smug ani ciemnych plam. Komora powietrzna, znajdująca się w szerszym końcu jaja, musi być mała. Im mniejsza, tem jaje jest świeższe. Prześwietlać możemy zwykłem światłem dziennem, trzymając jaje w jednej ręce i przysłaniając je od góry dłonią drugiej ręki tak, aby padał cień na jaje od strony oka. Jeśli dzień jest jasny, słoneczny, to sposób ten nawet przy małej wprawie daje dobre wyniki, bo zawartość jaja jest widoczna; światło dnia ciemnego, pochmurnego jest zbyt słabe, aby w tych warunkach prześwietlić jaje.

Możemy wówczas posługiwać się światłem sztucznem (świecy, lampy naftowej, elektrycznej). Aby lepiej widzieć zawartość jaja, nakrywamy źródło światła kloszem z ciemnego papieru, tektury, drzewa, metalu, wycinamy w nim otwór wielkości jaja. Prześwietlamy w ciemnem pomieszczeniu, zasłaniając jajem oświetlony otwór w kloszu. Bardzo wygodna do tego celu jest kieszonkowa latarka elektryczna. Jeśli szkiełko zapalonej latarki nakryjemy jajem, widzimy wyraźnie, czy jaje jest świeże.

Masło.

Dobre masło ma smak i zapach charakterystyczny przyjemny, barwę mniej lub więcej żółtawą, jednostajną, bez żadnych smug i plam. Jest zwarte, niemaziste, niezbyt twarde ani miękkie. Przy przekrawaniu czy naciskaniu nożem nie wydziela kropelek wody, ani serwatki. Zawiera wyłącznie tłuszcz z mleka krowiego.

Dobre masło musi być świeże i niezafałszowane. Świeżość masła ustalamy, próbując je i wąchając (nawet lekko zepsute masło posiada nieprzyjemny posmak i zapach zjełczałego masła). Aby wykryć zafałszowania masła obcemi tłuszczami, niezawsze możemy ograniczyć się do próby smakowej czy węchowej. Margaryna, którą często dodają do masła, a która bywa niekiedy sprzedawana jako masło, ma własności tak do niego zbliżone, że tylko przy bardzo dużej wprawie możemy ją wykryć lub odróżnić od masła. Musimy sobie radzić w tych wypadkach inaczej, mianowicie przerobić dwie próby: 1) próbę na stop i 2) próbę na łyżce. Podajemy sposób ich przerobienia.

Próba na stop: Do małego szklanego naczynia (szklaneczka po musztardzie, szklaneczka od piwa) wkładamy łyżkę masła. Szklaneczkę wstawiamy do rondelka z zimną wodą, następnie rondelek *bardzo powoli* ogrzewamy. Najwygodniej ogrzewać na bardzo małym płomieniu maszynki gazowej lub spirytusowej. Masło topi się. Otrzymujemy w szklaneczce trzy warstwy: górną tłuszczu, środkową sernika (biały serowaty osad) i dolną wody. Masło dobre, świeże i niezafałszowane daje warstwę tłuszczu klarowną, (przezroczystą), ilość sernika i wody nieznaczną. Warstwa tłuszczu mętna wskazuje na to, że masło może zawierać domieszkę tłuszczów obcych, roślinnych lub zwierzęcych, ale nie pochodzących z mleka krowiego. Duża ilość sernika i wody mówi nam o zbyt małej zawartości tłuszczu w maśle. Do przerabiania tej próby należy brać masło świeże.

Próba na łyżce: Na metalową kuchenną łyżkę kładziemy kawałek masła wielkości orzecha laskowego. Ogrzewamy słabo, dopóki nie stopi się. Po stopieniu ogrzewamy dość silnie aż do „zrumienienia", mieszając cały czas drewienkiem od zapałki. Masło dobre, niezafałszowane silnie pieni się, nawet po odstawieniu z płomienia przez parę chwil obserwujemy zwiększanie się ilości piany na powierzchni łyżki. W zrumienionem maśle osad sernika na dnie łyżki jest bardzo drobny, miałki.

Margaryna i masło nią zafałszowane pieni się znacznie mniej, przy silnem ogrzewaniu wyraźnie pryska, po brzegach łyżki i na jej dnie osiada osad sernika w postaci grubszych grudek, niż w maśle.

Prócz zafałszowania tłuszczami obcemi spotykamy, ale naogół dość rzadko, skrobię w maśle. Występuje ona albo w postaci roztartych ziemniaków gotowanych albo mąki. Wykrycie jej nie przedstawia żadnych trudności. Wystarczy tu w zupełności próba smakowa i uważne przyjrzenie się przekrojowi masła.

inż. H. Gocłowska.

Jadłospisy i przepisy postne i świąteczne

W Wielki Piątek — posiłek tradycyjny.

Obiad. Ziemniaki pieczone lub w mundurach z solą. Śledzie marynowane lub pocztowe zwijane w oliwie. Herbata, chleb.

Kolacja. Szproty lub piklingi. Chleb, sałata z surowej kapusty z zaprawą pomidorową, Herbata.

Z. Cz.

Dla osób nieobowiązanych do przestrzegania ścisłego postu może być nast. zestawienie:

Obiad. Zupa mleczna z kostką z kaszy krakowskiej. Pierogi z grzybami. Sałata surówkowa z kapusty kolorowej z jabłkiem i oliwą. Kompot z suszonych owoców.

Kolacja. Jaja na miękko, twarożek z kminkiem do chleba.

W Wielką Sobotę.

Obiad. Zupa z perłowej fasolki na smaku grzybowym, pozostałym od wczorajszych pierogów. Marynata z merlanów, przygotowana w czwartek, ziemniaki pieczone z masłem.

I lub II dzień Wielkiejnocy.

Obiad wykwintny. Ozór na gorąco, purée z groszku zielonego, chrzan ze śmietaną na zimno. Barszcz w filiżankach z kwasu buraczanego z pasztecikami. Indyk lub perliczki nadziewane z fritkami, ubrane osączonemi z syropu śliwkami. Czarna kawa, mazurki.

Obiad skromniejszy. Rozgrzana szynka z purée z grochu. Zupa pomidorowa czysta w filiżankach z grzankami. Pieczeń cielęca z sałatą z gotowanych ziemniaków i surowych jabłek, ogórków kwaszonych, z oliwą. Kompot z domowych zapasów i mazurki.

Obiad skromny. Kiełbasa w sosie pomidorowym lub szarym z całemi ziemniakami. Rosół z kluskami. Kura w potrawce z ryżem. Kompot, mazurki.

I. Mandukowa.

Zupa selerowa z groszkiem ptysiowym (na 5 osób).

25 dkg włoszczyzny	*podprawa:*	12 dkg śmietany
25 dkg selera		2 dkg mąki
trochę wody		1 żółtko, sól

Ugotować wywar z włoszczyzny i cebuli. Selery oczyścić ryżową szczoteczką pod strumieniem bieżącej wody, cienkie korzonki ugotować z włoszczyzną, zaś surowy seler zetrzeć na tarce do jarzyn, ugotować na b. silnym ogniu pod przykryciem, przetrzeć, przelewając wywarem. Zupę podprawić śmietaną, jak zwykle, osolić do smaku, trochę przestudzić i wymieszać w wazie z surowem żółtkiem. Zupę tę można również podprawić zasmażką na maśle. Podawać z grzankami lub groszkiem ptysiowym.

Groszek ptysiowy do zup.

1/8 litra wody, sól	5 dkg mąki
3 dkg masła lub tłuszczu	1 1/2 jaja

Zagotować wodę z solą, dodać masło, wsypać mąkę i odstawić. Wymieszać szybko łyżką, aby dobrze rozbić grudki mąki i wysmażyć trochę ciasto, mieszając. Gdy ciasto stanie się przeświecające, wyłożyć do miski; do gorącego ciasta wbić jaja i ucierać 10 minut. Ciasto włożyć do maszynki (t. zw. szprycki) i wyciskać małe kuleczki na posmarowaną blachę. Piec w dobrze rozgrzanym piecu.

Zupa selerowa jest bardzo racjonalnem zużytkowaniem selerów, jarzyn bogatych w związki wapnia, rzadsze w naszych pokarmach. W smaku wykwintna, podana z groszkiem ptysiowym może znaleźć się w zestawieniu wykwintnej kolacji lub obiadu, zwłaszcza gdy podprawimy ją zasmażką na maśle. Cena jej nie jest wyższa od ceny innych zup, wymaga jednak opanowania techniki przyrządzania potraw (groszek ptysiowy) .

Śledzie zawijane w oliwie.

5 małych śledzi pocztowych	5 małych korniszonów
10 dkg cebuli	5 kawałków marchewki
5 listków bobkowych	5 dkg musztardy
	10 dkg świeżej oliwy z soji

Śledzie pocztowe opłókać, wymoczyć w wodzie przez kilka godzin. Cebulę pokrajać w talarki, zagotować w wodzie z octem, odcedzić. Ugotowaną marchew pokrajać w grube kawałki karbowanym nożem.

Śledzie odcisnąć z wody, odjąć głowę i ogon, obrać ze skóry, jeżeli trzeba, wyjąć wnętrzności, podzielić wzdłuż na pół, wyjąć starannie kręgosłup i ości. Każdą połówkę śledzia posmarować cienko musztardą, nałożyć cebulą, korniszonem i marchewką, zwinąć w rulon, koniec spiąć wykałaczką. Zwinięte śledzie ułożyć w słoiku ciasno, przekładając liśćmi, zalać oliwą, nakryć i przechowywać w zimnem miejscu. Po tygodniu można je używać. Podawać z sałatami i chlebem lub jako zakąskę. Oliwę można zużyć do sałaty.

Świeże śledzie (niesolone), t. z. merlany.

Podajemy dwa sposoby przyrządzania merlanów, których sezon przypada na okres wczesnej wiosny. Morskie te ryby zasługują na wielkie rozpowszechnienie ze względu na ich bardzo niską cenę (ok. 50 gr. za kilo) i delikatny smak. W handlu ukazują się w stanie mrożonym, spożywać je więc można tylko tak długo, jak długo jest u nas zimno.

Merlany smażone.

1 kg merlanów, sól
2—3 dkg mąki
oliwa z soji do smażenia

Merlany opłókać, oczyścić z łuski, obciąć głowę i ogon, wyjąć wnętrzności, zachować ikrę i mleczko, powtórnie opłókać i natrzeć solą.

Przed smażeniem wytrzeć rybę suchą ściereczką, zanurzyć w mące z dwóch stron, zachowując mniejsze sztuki w całości, większe dzieląc na połowę. Rybę smażyć w gorącej oliwie na kolor złoty. Gdy miękka, ułożyć na półmisku, podać z sałatami i ziemniakami.

Marynata z merlanów.

1 kg merlanów, sól
10 dkg oliwy z soji lub tłuszczu
1/8 l. rzadkiego przecieru pomidor.
1/16 l. octu 5%-owego
10 dkg cebuli, liść bobkowy, ziele ang., sól

Merlany oczyścić, jak w poprzednim przepisie i nasolić. Przyrządzić zaprawę z pomidorów. Zagotować ocet z przyprawami i wodą do smaku, ugotować w nim cebulę i osolić do smaku. Cebulę i zaprawy przetrzeć, przelewając octem z wodą, wymieszać z przecierem z pomidorów.

Merlany osuszyć na sicie, podzielić na połowę wpoprzek, usmażyć na oliwie, ostudzić. Ułożyć w słoju, zalać zimną zaprawą, oliwą ze smażenia i marynować około 4 dni.

Dorsz z wody gotowany (łupacz) na 5 osób

1 1/4 kg dorsza mrożonego
10 dkg cebuli, kilka listków bobkowych ziele angielskie, sól
masło musztardowe
8 dkg masła deserowego
1 łyżka musztardy
3 łyżki wody
50 dkg grubej marchwi
25 dkg brukselki
30 dkg wykrawanych ziemniaków, woda, sól, cukier
3 dkg masła do polania

Przygotować wywar z cebuli i przypraw z solą. Wykrawać łyżką kompotową kulki z oczyszczonej marchwi, ugotować w wodzie z solą i cukrem. Opłókać i przebrać brukselkę, ugotować w wodzie z solą i cukrem. Wykrawać kulki z ziemniaków i ugotować w ostatniej chwili przed podaniem.

Z dorsza zdjąć skórę, sparzyć go, wodę odcedzić. Włożyć rybę do wrzącego wywaru z cebuli, ugotować do miękkości, starannie odcedzić, wyłożyć na jeden bok ogrzanego półmiska. Jarzyny wyłożyć gatunkami na drugi bok półmiska, skropić je zrumienionem masłem, a ziemniaki posypać zieloną pietruszką. Do ryby podać gorące masło musztardowe, przyrządzone w następujący sposób: masło stopić, nie rumieniąc i wymieszać z musztardą i wodą. Sosjerkę ogrzać wrzącą wodą, a po jej zlaniu napełnić masłem musztardowem.

Babka wybijana.

rozczyn
2 1/2 dkg drożdży
1/2 dkg cukru
3 dkg mąki, mleko
do wykończenia
2 dkg cukru w pudrze z wanilją

ciasto
10 dkg masła
2 żółtka, 1 jaje
6 dkg cukru, skórka cytrynowa
40 dkg mąki, sól, kilka łyżek mleka
3 dkg rodzynek

Przygotować rozczyn z drożdży i postawić do wyrośnięcia. Utrzeć masło, wbijając po jednem żółtku, dodać cukier i do tak przygotowanej emulsji wsypać przesianą ogrzaną mąkę, dodać wyrośnięty rozczyn, sól, skórkę cytrynową otartą na tarce i wyrabiać ciasto łyżką, dolewając mleka w miarę potrzeby. Ciasto wybijać łyżką 30 minut. Gdy zacznie odstawać od łyżki, wymieszać z rodzynkami, wyrównać i pozostawić do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu wyłożyć ciasto do formy, posmarowanej masłem i postawić w cieple do powtórnego wyrośnięcia. Upiec w piekarniku dobrze wygrzanym (3/4 godz.). Po upieczeniu ciasto przestudzić w formie, wyjąć, posypać z wanilją.

Zawijaniec z migdałami, orzechami lub makiem

rozczyn
12 1/2 dkg drożdży
1/2 dkg cukru
3 dkg mąki, mleko
nadzianka migdałowa
30 dkg migdałów, 4 żółtka
12 dkg cukru i 2 dkg z wanilją
4 białka (piana)
1 łyżeczka tartej bułki

ciasto
3 żółtka, 1 jaje
3 1/2 dkg cukru, skórka cytr.
50 dkg mąki, mleko, sól
10 dkg masła
wykończenie
lukier waniljowy lub cukier w pudrze z wanilją

Przygotować rozczyn z drożdży. Gdy ten rośnie, utrzeć żółtka i jaje z cukrem, dodać skórkę cytrynową, wsypać przesianą ogrzaną mąkę. Dodać wyrośnięty rozczyn drożdżowy i mleko i wyrabiać, dodając stopione sklarowane masło. Gdy ciasto odstaje od ręki, wyrównać, przykryć i postawić do wyrośnięcia.

Przyrządzić nadziankę: migdały sparzyć poprzedniego dnia, wysuszyć, zemleć. Utrzeć żółtka z cukrem i wanilją, ubić pianę, wymieszać z żółtkami i tartą bułką.

Posmarować masłem długą wąską blachę. Ciasto rozciągnąć rękami na posypanej mąką stolnicy, nadając mu prostokątny kształt o długości blachy. Na ciasto wyłożyć nadziankę, rozsmarować ją równomiernie. Zwinąć ciasto w rulon, zawinąć do środka boki. Wyłożyć zawijaniec na blachę, złożeniem pod spód, przykryć i postawić do wyrośnięcia. Gdy ciasta przybędzie, posmarować je zwierzchu masłem stopionem i upiec w dobrze ogrzanym piekarniku (3/4 do 1 godziny). Po upieczeniu pozostawić chwilę w formie, potem ostrożnie wyłożyć na stolnicę, opierając ciasto o brzeg stolnicy. Gdy ostygnie polukrować cukrem waniljowym lub posypać cukrem w pudrze.

Takie samo ciasto można przyrządzić, nadziewając je nadzianką z włoskich orzechów.

Zofja Czerny.

Mazurek pomarańczowy lukrowany

Ciasto
50 dkg mąki
10 dkg masła
10 dkg migdałów słod. bez łupin
4 gotowane żółtka, 1 surowe
marmelada pomarańczowa

Lukier
25 dkg cukru w pudrze
1 pomarańcza

Masło i mąkę posiekać starannie nożem na stolnicy, dodać zmielone migdały, przetarte przez sito żółtka, cukier, surowe żółtko i zagnieść ciasto. Podzielić na równe części, rozwałkować i upiec na blasze 3 równe placki. Przełożyć je marmeladą pomarańczową, a zwierzchu polukrować. *Lukier:* Pomarańczową skórkę wierzchnią zetrzeć na cienkiej tarce, włożyć do kamiennej miski, dodać cukier i przecedzony sok z pomarańczy i ucierać na gęsty lukier. Posmarować nim mazurek i wysuszyć w ciepłym piecu.

Marmelada pomarańczowa łatwym sposobem

12 pomarańcz
12 szklanek wody
5 kg cukru

Dokładnie wymyte pomarańcze włożyć w całości do wody i gotować pod przykryciem 2 1/2 godziny. Przelać do kamiennego lub porcelanowego naczynia i pozostawić przykryte do następnego dnia. Na drugi dzień owoce wraz ze skórką pokrajać cienko, odrzucić pestki, włożyć wszystko do rondla i zalać wodą, w której poprzedniego dnia się gotowały. Dodać cukier i smażyć 1 godzinę na wolnym ogniu, poczem gorącą marmeladę złożyć do słoika.

Marmeladę tę można przechowywać długo. Nadaje się ona do przekładania wielkanocnych mazurków, do tortów, naleśników i t. p.

M. Mauersbergerowa.

Przedruk dozwolony za każdorazowem upoważnieniem Redakcji. Rękopisów autorskich nie zwraca się.
Za dział ogłoszeniowy Redakcja odpowiedzialności nie przyjmuje.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Zagranicą rocznie zł. 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10, półrocznie zł. 5, kwartalnie zł. 2.50.
Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.
Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gosp. Domowego w osobie J. Huberowej. Redaktorki: Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

5191. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12. 8-28-02.*

Kawa i herbata
MEINLA
europejskiej sławy

NA ŚWIĘTA!

Handel Towarów Kolonjalnych i Owoców

ZYGMUNT SZYMAŃSKI

Warszawa, Zgoda 3, tel. 695-98

Poleca: rodzynki, migdały, mąkę, masło i ser z maj. ŁUBIENICA, drób, wędliny litewskie, chleb razowy z maj. Aleksandrówek oraz owoce.

Uwaga! Dla Członkiń Z.P.D. 5% do 10% rabatu.

Modrzejów-Hantke

Zjednoczone Zakłady Górniczo-Hutnicze S. A.

Sosnowiec: Francuska 12

FABRYKA

„ŚWIATOWIT"

Poleca hygieniczne i najpraktyczniejsze dla użytku w gospodarstwie domowem

naczynia:

aluminjowe,
ocynkowane,
lakierowane,
ocynowane,

wielki asortyment począwszy od kotłów do gotowania bielizny, wszelkie naczynia kuchenne, pudła do chleba, maszynki do mięsa, i t. p.

Przedstawicielstwo Generalne:

Dom Handlowy HERMAN MEYER S. A.
Warszawa, Traugutta 2.

ORYGINALNA NOWOŚĆ!

porcelana i obrus w jednym deseniu i kolorze!

Serwis do kawy na 6 osób, porcelana „ĆMIELÓW" w pięknym nowoczesnym fasonie, deseń „Dzwonki" zawiera 15 sztuk jak na zdjęciu. **CENA REKLAMOWA ZŁ. 12.50.**



Ilustracje w kolorach oryginalnych powyższego serwisu oraz serwisów obiadowych do mokki i innych, firma wysyła na żądanie wraz z katalogiem ilustrowanym bezpłatnie.

JAKÓB GROSS, Kraków, Rynek Gł. 8 i 30.

Zamówienia zamiejscowe wykonuje się odwrotnie za uprzedniem przesłaniem zadatku **Zł. 5.—** zaś resztę za pobraniem. Opakowanie pewne i bezpłatne.